



# Manuale di sopravvivenza per venticinquenni

Fabrizio Tocci

*Questo libro ha un valore incalcolabile,  
per questo il prezzo non viene calcolato.*

*Fanne un buon uso.*

*Edizione 1 - autunno 2025*

***A Lea, Caterina e Maurizio***

***senza di voi nulla sarebbe possibile.***

## INDICE

Un quarto di secolo	p. 5
La ruota della vita	p. 6
L'area "Famiglia"	p. 8
Il grande passo	p. 10
Spoiler	p. 36
L'area "Finanze"	p. 46
La casa dove vivi	p. 55
Il Fondo Ammiragli	p. 59
L'area "Lavoro"	p. 63
L'area "Salute"	p. 71

## Un quarto di secolo

Caro il mio / cara la mia venticinquenne, benvenuto/a su questo libro che, più che un libro, è un vero e proprio manuale di sopravvivenza per chi, come te, si appresta ad affrontare un'età critica e decisiva per il proseguo della propria vita.

L'età che si prende in considerazione nel manuale è quella che va dal termine degli studi all'inizio di una vita indipendente dalla famiglia di origine, che generalmente va dai vent'anni fino ai trenta, a seconda della propria situazione.

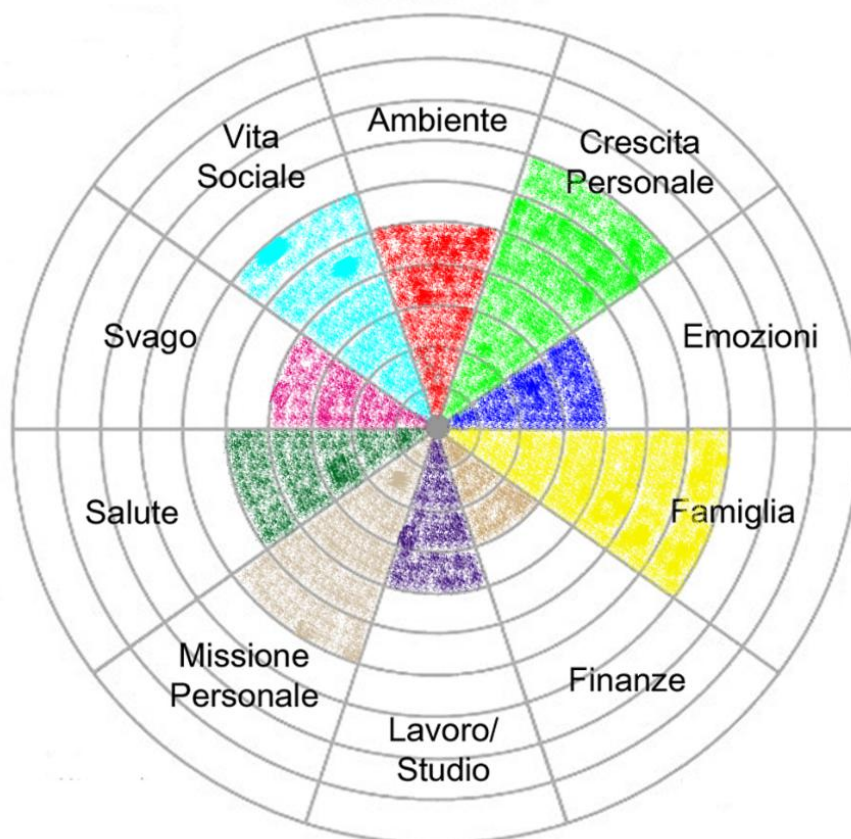
I venticinque anni del titolo sono una comoda media che ho preso a riferimento, che analizzo per te dal momento che ho vissuto e visto vivere inconsciamente quel periodo della vita in cui si pongono le fondamenta per tutti gli anni a venire.

Come nel precedente libro "L'ascensore", dove il giovane lettore viene messo a conoscenza di quelle preziose informazioni che il percorso scolastico tiene ben nascoste, in questo manuale voglio descrivere le insidie e le conseguenze alle quali il lettore diventato "venticinquenne" potrebbe andare incontro se dovesse attraversare quel periodo della sua vita con superficialità, senza rendersi conto della sua importanza.

Che tu sia uomo o donna cambia poco, quello che conta è il fatto che si passa attraverso quegli anni assolutamente impreparati, nella maggior parte dei casi, ad affrontare quelli successivi.

## La ruota della vita

A meno che non abbia seguito un corso avanzato di crescita personale, scommetto che nessuno ti ha mai parlato della ruota della vita, uno strumento che permette di analizzare ed auto-valutare il momento che stai vivendo relativamente ad alcune aree di vita ritenute strategiche.



In rete si posson trovare diverse versioni della ruota della vita, ho scelto di rappresentare questa che trovo la più completa e adatta ad introdurre l'argomento. Questa ruota è suddivisa in una decina di spicchi, ognuno dei quali esprime il livello di

soddisfazione in una particolare area, in modo da avere a disposizione una vista di sintesi della vita attuale e si possono immediatamente individuare eventuali squilibri.

Immagina che tu stia percorrendo la strada della tua vita a bordo di un veicolo con ruote di questo tipo.

Se gli spicchi hanno tutti il valore massimo, la ruota gira liscia e la vita va alla grande; se qualcuno degli spicchi ha un valore basso, la ruota fa fatica a girare e la vita presenta difficoltà.

Compilare la ruota della vita significa definire dove siamo, per pianificare con accuratezza dove vogliamo andare e chi vogliamo diventare.

Lo strumento richiede di valutare con un voto da uno a dieci il proprio grado di soddisfazione rispetto a ciascuna area.

Per un venticinquenne ci sono delle aree che potrebbero non essere ancora oggetto di valutazione; questo strumento di solito viene proposto a persone che hanno già vissuto un percorso di vita tale da poter prendere in considerazione tutte le aree e che possono fare una valutazione completa ed accurata.

Per lo scopo di questo manuale prendo in considerazione solo alcune aree, in particolare la famiglia, il lavoro, le finanze e la salute; questo perché proprio intorno ai venticinque anni si comincia un percorso e si prendono decisioni che saranno determinanti per il futuro in queste aree.

## L'area "Famiglia"

All'età di venticinque anni l'area "Famiglia" tratta della relazione con il partner con il quale andrai a costruire la tua famiglia; faccio riferimento ad un rapporto già in essere da qualche tempo, parlo di una coppia stabile che sta consolidando una relazione cominciata magari sui banchi di scuola, frequentando l'università, presentata da amici comuni...

Questa coppia di fidanzati – dicasi di persone che hanno una relazione stabile - arriva prima o poi a voler passare ad un livello superiore, su iniziativa comune o di uno dei due, considerando di andare a vivere insieme, concretizzare, sposarsi, costruire un futuro stabile, fare una famiglia.

Tutti questi termini indicano che uno dei due o entrambi valutano che sia giunto il momento di cambiare qualcosa nella loro relazione a favore di un vero e proprio progetto di coppia di lungo periodo, con dei legami ufficiali anche di tipo economico e sociale; in altre parole, i termini della relazione vissuta finora non soddisfano più.

Si tratta di uno dei momenti più delicati e importanti della tua vita e tante, troppe persone lo prendono sottogamba, lo trattano con superficialità; io stesso e tante persone che conosco abbiamo vissuto questa situazione, pagandola a caro prezzo.

Oggi, dopo aver fatto tanti sbagli e altrettante cose buone, e dopo aver visto commettere tante cazzate da persone vicine, sono in grado di suggerirti delle soluzioni per evitarti di pagare caro per errori di valutazione prevedibili ed evitabili.

Se mi conosci o hai già letto il libro precedente, sai che sono uno che dice pane al pane e vino al vino, potrei toccare dei tasti dolenti, mettere del sale su qualche ferita, farti incazzare con i miei modi diretti, porta pazienza, sarò un po' stronzo ma lo faccio per il tuo bene.

In una relazione matura, che dura da un po' di tempo, la decisione di passare ad un livello superiore viene generalmente presa da uno dei due partner.

È molto raro che entrambi i fidanzati vogliano la stessa cosa, nello stesso modo, nello stesso momento; questo perché, benché sentimentalmente legati tra loro, sono due persone diverse, con un passato diverso, con un'educazione e un retroterra diverso, un genere diverso e naturalmente possono avere idee ed esigenze diverse.

Questa divergenza può portare frizioni e malcontenti nella coppia, tanto da metterne in discussione il futuro.

Dopo un lungo periodo in cui due persone stanno insieme, si può dire che conoscono molto l'una dell'altra, ma è altrettanto vero che conoscono molto bene solo alcune caratteristiche che emergono in un periodo da fidanzati ventenni, in cui difficilmente si viene messi alla prova in dinamiche importanti, affrontando i veri problemi che la vita ci propone.

Una volta un grande formatore mi disse: le persone sono come le bustine del tè, sai cosa c'è dentro solo se le immergi nell'acqua bollente.

La vera natura del tuo partner non la conosci in un periodo di vita facile, ognuno a casa dei propri genitori, senza problematiche economiche da affrontare, senza panni da lavare, casa da pulire, pasti da preparare, danni da riparare, senza la giusta preparazione alla vita che vi attende.

Potrebbe anche verificarsi che qualcosa del tuo partner non ti vada a genio, ma che reputi poco significativa per pigrizia o per quieto vivere, e ci passi sopra.

### Il grande passo

Prima del cosiddetto grande passo, che viene generalmente considerato quello che cambia lo stato civile della coppia, sono pochi quelli che fanno e si fanno le giuste domande.

Alcune domande che si dovrebbero fare a sé stessi sono:

- Io e il mio partner abbiamo un progetto condiviso?
- Voglio avere dei figli con lui/lei?
- Perché vuole/non vuole sposarsi/avere dei figli/comprare casa insieme/andare a vivere insieme? (a seconda della diversità di vedute)
- Perché sto con lui/lei?
- Come starei senza di lui/lei?
- Cambierà?

Sono delle domande molto potenti, che mettono a nudo la verità, che raramente si ha il coraggio di farsi e ancora meno il coraggio di rispondere seriamente.



*Cit. La qualità delle domande che fai determina la qualità della tua vita*

Più di mille parole valgono le esperienze di persone a me vicine che, nel periodo tra 25 e 30 anni, si sono trovate a fare delle scelte di coppia che non si sono rivelate felici.

Le testimonianze le ho raccolte in questi ultimi anni, quando a me non si sono più dimostrate utili se non a togliermi qualche curiosità; se le avessi avute ai miei venticinque anni ne avrei fatto tesoro... ma della mia esperienza parlerò più in là.

Poco tempo fa parlavo con mia zia ed è saltato fuori l'argomento del suo matrimonio di tanti anni fa, ero un ragazzino ma qualcosa ricordo, finito dopo poche settimane.

Io: Zia tu ti sei sposata tanti anni fa, come mai non è andata bene?

Zia: Sai lui era una brava persona, però sua madre ci metteva i bastoni tra le ruote e la situazione si era appesantita dopo il matrimonio, tanto da non farci andare d'accordo, così dopo poche settimane ci siamo lasciati. Ora consiglieri di stare molto attenti prima di sposarsi, anzi non lo consiglieri affatto.

Io: Zia ma se sapevi che c'erano queste problematiche, che le cose comunque non andavano bene, perché ti sei sposata?

Zia: (dopo parecchi secondi di ripasso mentale) Boooooohh

Io: Ma come boh, ma non eri innamorata? Non avevate parlato dei problemi con sua madre?

Zia: Ma insomma, alla fine è andata così, poi comunque ho conosciuto Raffaele e sono stata molto bene con lui, ecco lui mi manca tanto... (è venuto a mancare tanti anni fa), sono stata fortunata, ho avuto una buona vita tutto sommato.

Quando faccio riferimento a superficialità e mancata preparazione per una vita di coppia penso proprio a questo, e fortunatamente è stato indolore, durato pochissimo senza strascichi di nessun tipo e senza figli.

Ora ti racconto l'esperienza vissuta parecchi anni fa riguardante due amici conosciuti sul posto di lavoro che chiamerò lei Ci e lui Ri. Anche loro si erano conosciuti al lavoro e si erano sposati qualche anno prima. Un giorno invitano me e la mia moglie dell'epoca a pranzo da loro e prima di sederci a tavola ci mostrano l'album del loro matrimonio. In quelle foto compariva quasi solo lei, tutta imbellettata e padrona assoluta della scena, mentre lui sembrava una comparsa, come fosse presente per caso da quelle parti, ogni tanto una foto di coppia, lei col sorriso smagliante, lui di circostanza. Si vedeva lontano un miglio che quel matrimonio lo ha voluto Ci e che Ri ha accondisceso per farla contenta; inoltre sapevamo che la villa dove abitavano era di Ri e che Ci ci teneva a puntualizzare con orgoglio che la camera da letto l'aveva comprata lei e che se un giorno si fossero lasciati la camera sarebbe rimasta a lei, come se se lo sentisse che potesse finire da un momento all'altro. Ri era proprio un brav'uomo e stava facendo tutto per rendere felice Ci che, anche lei era una brava persona, ma si vedeva che aveva tirato la corda un bel po'; aveva concretizzato il suo progetto, passando sopra le idee del fidanzato, occupandosi di tutto, senza poterlo coinvolgere dato che a lui non fregava nulla di sposarsi.

Cambiando lavoro ho perso i contatti, ma so che si sono lasciati e che Ri si è risposato con una persona con cui condivide interessi e progetti ed è molto contento; la notizia della loro separazione non mi ha colto di sorpresa e ha confermato i pensieri che avevo avuto in occasione del loro invito.

Ora ti racconterò un'esperienza molto istruttiva, quella dei miei genitori, attraverso le parole di mia madre, con cui recentemente ho avuto modo di fare due chiacchiere sul rapporto con mio padre, sul loro matrimonio, sulla loro vita insieme, durata fino alla sua morte di qualche anno fa.

Non ricordo un periodo, neanche breve, di felicità o serenità tra di loro, c'erano sempre tensione, malcontento, insoddisfazione, discussioni, ad un certo punto erano arrivati a convocare me e mia sorella per esternarci le loro divergenze con le possibili conseguenze di una separazione, che poi non è avvenuta.

In questi ultimi anni mia madre ha avuto problemi di memoria, quella a breve termine, mentre quella a lungo termine era rimasta intatta e ricordava perfettamente eventi accaduti decenni prima.

Qualche mese prima avevo trovato la loro corrispondenza del periodo del servizio militare di mio padre, in cui si avvertiva una relazione con alti e bassi, con enormi sacrifici da entrambe le parti, frequenti momenti di rottura ai quali seguivano rappacificazioni; questi fatti risalivano a due o tre anni prima del matrimonio.

Mi mancavano ancora dei tasselli per comprendere come due persone sane, indipendenti, intelligenti, attive ma così diverse tra loro potessero essersi dapprima sposate e poi abbiano continuato a vivere insieme, addirittura celebrare il venticinquesimo anniversario e continuare finché morte non li ha separati.

Mia madre mi ha sempre raccontato di come fosse attraente e delle persone che le facevano il filo, anche in ufficio, in particolare il dirigente che la corteggiava e le avrebbe potuto garantire una vita di alto livello ma lei voleva la sua indipendenza e poi c'erano i bambini, erano gli anni 70, altri tempi, alla fine era rimasta con mio padre, per fare e fargli fare una vita infelice.

Mio padre era una persona solare, amichevole, sempre disponibile per gli altri, con tanti interessi, l'amico ideale, mentre mia madre aveva bisogno di una persona più presente; nei primi anni di matrimonio, con uno e poi due figli piccoli, mio padre il fine settimana andava ad arbitrare in tutta Italia, dato che faceva parte di una terna arbitrale importante, e mia madre rimaneva a casa da sola con i bambini piccoli. Questo ingenerava rabbia e frustrazione che negli anni, insieme ad altre vicende, hanno portato i miei genitori a vivere in continua tensione.

Ma torniamo alla chiacchierata con mia madre.

Mamma: Tuo padre andava via interi fine settimana per arbitrare e io, che volevo godermi la famiglia dopo giorni di lavoro restavo da sola, poi quando tornava la domenica sera e sentivo la porta aprirsi mi veniva una rabbia che non ti dico...

Io: Mamma, ma papà arbitrava anche prima che vi sposaste, conoscevi questa sua passione, se non ti andava bene come mai l'hai sposato?

Mamma: Beh, pensavo che cambiasse... Pensa che due giorni prima delle nozze abbiamo litigato forte, poi alla fine ci siamo sposati lo stesso... sai, suo padre che mi voleva tanto bene stava molto male, sarebbe morto il mese dopo, era tutto preparato, non volevo deludere nessuno...

Io: Ma le persone non cambiano, ho visto dalle foto del matrimonio che il rinfresco è stato fatto in un posto dove stava soggiornando la Fiorentina e avete fatto la foto con la squadra, come pensavi che potesse cambiare... Fin qui lo posso anche capire, ma poi le cose non sono andate meglio, cosa ti ha fatto restare al tuo posto?

Mamma: La famiglia, volevo tenere insieme la famiglia a tutti i costi.

Io: Ma così hai sacrificato la tua vita, non ricordo un momento felice con papà. E poi dopo venticinque anni, avete rinnovato l'impegno con la cerimonia per le nozze d'argento, ma che senso aveva?

Mamma: Lo abbiamo fatto per tradizione, perché tutti lo sapevano e se lo aspettavano...

Io: E poi un paio d'anni dopo ci avete convocato d'urgenza per comunicarci di persona che vi stavate separando, con i figli ormai grandi, ma neanche in quell'occasione siete riusciti a riprendervi le vostre vite...

Mamma: Sì alla fine anche in questo caso ho preferito non disperdere quello che avevamo costruito...

Caro lettore, ti rendi conto ora che ci sono persone, come i miei genitori, che hanno fatto delle scelte sbagliate (in questo caso egoisticamente dico meno male) intorno ai venticinque / trent'anni che poi hanno pagato per il resto della vita.

Pensare che quanto successo ai miei sia un caso isolato è pura ingenuità: coppie con storie simili ce ne sono quante ne vuoi, basta osservare con occhi diversi le dinamiche delle coppie mature che conosci e potresti scoprire un mondo di situazioni tenute in piedi per abitudine, noia, paura, motivi economici, remore sociali, pigrizia, che statisticamente non entrano a far parte dei divorzi, anche se di fatto lo sono già.

Pensa poi che ad oggi i matrimoni terminati ufficialmente con un divorzio sono il 48%, in pratica uno su due, come riportato nel libro "Patrimoni famiglie e matrimoni. Conoscere i propri diritti e doveri per scelte consapevoli e serene" di Armando Cecatiello.

Infine, non poteva mancare la testimonianza più significativa, quella personale riguardante il mio primo matrimonio.

Quando io e la mia ex moglie ci siamo messi insieme, avevo 27 anni e all'inizio il rapporto era molto bello, coinvolgente, eravamo una coppia entusiasta.

Poi sono cominciate le prime divergenze d'opinioni, riguardanti soprattutto il modo in cui avremmo continuato la nostra relazione: lei voleva sposarsi e lo voleva fare in chiesa, nonostante non fosse praticante, io non ne volevo sapere del matrimonio, non credo nell'istituzione (poi lascerò spazio alle domande del lettore) e avrei continuato volentieri il rapporto con una convivenza.

All'epoca io vivevo in un monolocale che non era adatto ad una vita di coppia e lei viveva con la madre, di conseguenza, dopo molta, molta insistenza da parte sua, siamo andati a cercare un appartamento da acquistare, nonostante io fossi più propenso ad un affitto, per non immobilizzare cifre ed evitare costi importanti, come agenzia, notaio, mutuo, arredamento nuovo e così via, inoltre l'appartamento doveva trovarsi dalle parti della casa di sua madre, che non è propriamente una zona economica.

Dopo aver passato diversi fine settimana alla ricerca dell'appartamento perfetto, finalmente trovammo una soluzione che potesse accontentarla, finalizzammo l'acquisto con un mutuo importante e cominciammo a far eseguire la completa ristrutturazione dell'immobile.

A quel punto il nostro tempo libero fu fagocitato dalla ricerca dell'arredamento, che ci portò via le residue risorse economiche di cui disponevamo e tutti i fine settimana.

Da una parte ero comunque contento di poterla accontentare e di realizzare questo progetto, dall'altra ero amareggiato che i miei pensieri non venissero minimamente presi in considerazione, neanche per cercare una via di mezzo che potesse andare bene ad entrambi.

Lei era irremovibile sul fatto di sposarsi e di farlo in chiesa, col tradizionale pranzo in ristorante e tutti gli annessi e connessi, io arrivai anche ad acconsentire ad un matrimonio civile per venirla incontro, ma nulla da fare.

Così fu fissata la data delle nozze nella chiesa che voleva, col parroco prescelto, il ristorante, le bomboniere e tutto il resto, mi toccò anche subire l'imposizione del corso prematrimoniale, due palle che non ti dico, che mi aveva rubato dodici ore di vita spalmate in sei serate, in cui avevo ben altri programmi.

Il mio umore non era dei migliori, per dirla diplomaticamente, e le discussioni erano diventate frequenti; in un'occasione, stavamo nel monolocale, discutemmo di brutto e lei se ne andò via di casa. Io ritrovai una sensazione di pace, serenità e controllo che non provavo da tempo, per me la relazione poteva anche finire così e, passato un certo lasso di tempo, feci un gravissimo errore: uscii di casa per fare due passi e godermi l'aria fresca e quel che rimaneva della giornata.

Che ingenuo.

Sottovalutai la situazione e la sua determinazione a portare a casa il risultato che voleva a tutti i costi.

Uscito dalla porta mi recai verso le scale, mi voltai e la vidi lì – il mio sangue si gelò -, seduta in lacrime ad aspettarmi in un posto riparato dallo spioncino; non era andata via per davvero, stava solo inscenando un pentimento per rimediare alla situazione

che aveva lasciato prima, si stava giocando le sue carte per evitare il disastro, sapeva che se non fosse intervenuta all'istante io non mi sarei più fatto sentire e la relazione sarebbe probabilmente finita.

Il lettore che mi conosce non giudichi in base alla persona che sono ora; quanto stava per accadere era dovuto solamente alla mia infinita accondiscendenza verso i desideri e le pressioni costanti della mia futura sposa, una stretta mortale come quella di un serpente dalla quale, all'epoca, non avevo gli strumenti, la forza caratteriale e abbastanza rispetto di me stesso per liberarmi.



Così, con un paio di moine la situazione fu superata agevolmente come nulla fosse e si proseguì verso il traguardo prefissato; la stretta era sempre più forte, l'appartamento era acquistato, il mutuo erogato, l'arredamento pagato, non disponevo più del monolocale che avevo affittato, la data del matrimonio annunciata ai quattro venti, corso prematrimoniale effettuato, viaggio di nozze prenotato e pagato, ristorante, bomboniere, chiesa, fiori, prete, tutto a posto, devo dire che è stata bravissima a realizzare tutti i suoi desideri.

I suoi, appunto.

Ma non tutto era ancora perduto, l'Universo nella sua infinita generosità mi avrebbe concesso un'ultima possibilità.

Per quanto possa essere stata determinata, aver previsto tutto, aver risolto ogni possibile situazione negativa, l'imprevisto poteva sempre capitare e infatti, qualche giorno prima della fatidica data il prete officiante ci invitò ad un colloquio volto a conoscere meglio la coppia e le motivazioni che li spingono a contrarre matrimonio.

Questo episodio l'ho descritto anche nel precedente libro "L'ascensore" nel capitolo "Col senno di poi"; è talmente significativo che voglio riproporlo anche in questo manuale.

Come noto, prima del matrimonio in forma religiosa, oltre al corso prematrimoniale i futuri sposi debbono partecipare al cosiddetto "processetto", ossia un colloquio fatto a porte chiuse con il parroco, una sorta di intervista in cui il sacerdote prende nota delle dichiarazioni degli sposi. Quanto detto resta segreto tra i nubendi ed il parroco. Il "processetto" funge da base per appurare le reali intenzioni a unirsi in matrimonio, sarà un assaggio delle frasi della promessa di matrimonio che andranno a pronunciare e sarà un piccolo canovaccio per il sacerdote, su cui basarsi per costruire una bella omelia di nozze.

Tra le domande di questo interrogatorio ce ne sono alcune, che riprendo dal tema del consenso matrimoniale, che riporto insieme alle risposte che avrei dato, che seguono in corsivo:

Perché sceglie di sposarsi in chiesa? *Veramente non l'ho scelto io, a me andrebbe bene anche convivere o al massimo sposarmi in Comune*

Crede nel matrimonio come sacramento? *No*

Il matrimonio comporta una decisione pienamente libera. Si sposa per sua scelta, liberamente e per amore, oppure è costretto da qualche necessità? Si sente spinto al matrimonio dai suoi familiari o da quelli del suo fidanzato (della sua fidanzata)? *Fosse per me non mi sposerei e sì, mi sento pressato dalla mia fidanzata*

È volere di Dio che il vincolo matrimoniale duri fino alla morte di uno dei coniugi. Vuole il matrimonio come indissolubile e quindi esclude di scioglierlo col divorzio? *Non mi sento proprio di escluderlo*

Il matrimonio è di sua natura ordinato al bene dei coniugi, alla procreazione ed educazione della prole. Accetta il compito della paternità (della maternità), senza escludere il bene della procreazione? Intende dare ai figli un'educazione cattolica? *Se, e dico se, dovessi avere dei figli, è mia intenzione dare loro un'educazione laica*

Pone condizioni al matrimonio? Quali? *Lei che conosce da sempre la mia ragazza sa che non sono in condizione di porre condizioni, scusi il gioco di parole.*

Il suo fidanzato (la sua fidanzata) accetta il matrimonio-sacramento come unico e indissolubile, oppure ha quale riserva in proposito (infedeltà, divorzio)? È sicuro/a che sposa lei liberamente per amore? *Ecco qui mi piacerebbe sapere cosa ha risposto la mia ragazza, soprattutto sulle riserve*

Nel fidanzamento ha avuto motivi per dubitare della riuscita del suo matrimonio? *Sì, più di uno*

Questo è il “sentiment” con cui mi sarei unito in matrimonio di lì a qualche giorno; ma l’Universo mi aveva dato quest’ultima carta da giocare, con l’intervista finale con il parroco che, una volta conosciute le dinamiche, mi aveva aperto un mondo e una concreta possibilità di “fuga senza spargimento di sangue”.

Ecco l'elemento imprevedibile che mi veniva offerto su un vassoio d'argento.

Sì, perché per la prima volta qualcuno avrebbe ascoltato quello che avevo da dire e certamente ne avrebbe tratto le logiche conseguenze.

Mi ero preparato per bene, le mie parole avrebbero fatto saltare il tavolo da gioco, il parroco avrebbe convocato la mia ragazza e le avrebbe fatto presente le mie dichiarazioni, concludendo che non avrebbe potuto officiare il sacramento in queste condizioni.

Avrei detto al parroco nulla di più di ciò che stava realmente accadendo e che lei in cuor suo sapeva benissimo; quindi, tra noi sarebbe nata una discussione che avrebbe portato alla fine della relazione.

Ma...

La vita a volte ti assegna un calcio di rigore insperato all'ultima partita di campionato, con il quale potresti salvare la tua squadra da una retrocessione ormai certa, ma tu non sei pronto a batterlo, ti tremano le gambe e calci la palla fuori, nell'incredulità del tuo pubblico e nella elegante consapevole compostezza del tuo maestro interiore, che ti conosce meglio di te stesso.

Così accadde che ci presentammo dal parroco in perfetto orario.

Pregustavo il mio intervento, avevo l'acquolina in bocca come un gatto al quale stai preparando una buona ciotola di pappa dopo giorni di digiuno, era il mio momento, la rivalsa dopo anni di sissignore poco rispettati, il mondo era calmo ed ignaro del cataclisma che stava per abbattersi su quella chiesa di periferia in quell'assolato pomeriggio di fine estate.

Arrivati dal parroco ci sedemmo nella sua stanza in attesa delle sue disposizioni; per cortesia, e anche perché lo conosceva da sempre, acconsentii a far svolgere la prima intervista a lei, accarezzando l'idea che fosse un degno preliminare degli eventi che sarebbero seguiti.

Uscii dalla stanza e li lasciai confabulare in privato per diversi minuti, prima di essere convocato.

Era arrivato il mio momento, finalmente.

Tornai nella stanza e notai che lei non accennava minimamente ad uscire, anzi stava inscenando una supercazzola col parroco per far intendere che lei aveva già detto tutto e che potevamo finire qui, che insomma non era necessario che parlassi in privato con lui, che quello che avevo da dire in pratica non serviva a nulla e che comunque potevo dirlo anche in sua presenza.



Calcio di rigore per me.

Non ricordo se l'ho tirato alto come Baggio nel '94 o mi sono rifiutato di calciarlo come Falcao nell'84.

Fatto sta che questo atteggiamento mi aveva spiazzato, mi ero concentrato sulle domande tralasciando le possibili dinamiche elusive, non avevo considerato la sua ferma determinazione che, probabilmente, aveva calcolato tutto per far andare liscia l'intervista ed evitare figuracce con il suo parroco, confidando sulla mia mollezza dell'epoca.

Aveva vinto, lo riconosco, chapeau alla fine strategia e alla vittoria per ko tecnico, avversario ridicolizzato al tappeto e matrimonio matematicamente raggiunto.

Cosa aveva potuto bloccarmi dal rivendicare i miei diritti di essere ascoltato in privato dal parroco, come era accaduto a lei pochi minuti prima?

I meccanismi del cervello sono complicati ed affascinanti al tempo stesso, c'è molto da studiare per arrivare ad una possibile risposta e su questo campo si giocano i destini e le vite di tantissime persone ignare dell'esistenza di certe dinamiche, come lo ero io all'epoca.

Fu vera gloria? Raggiungere un obiettivo, anche se personale e non condiviso, è comunque un risultato positivo, ma una vita insieme non si costruisce a discapito del proprio partner e prima o poi si presenta il conto da pagare.

Caro lettore, avrai notato che, più o meno, la storia dei miei genitori si è ripetuta; non ho vissuto le loro dinamiche esatte ma da quello che ho letto e che mi ha raccontato mia madre lo scenario è abbastanza simile, due persone che, come le bustine del tè, immerse nell'acqua bollente – ossia affrontando vere difficoltà e situazioni limite - fanno emergere le loro diversità e incompatibilità ad affrontare un progetto di vita comune.

Se mi conosci, sai già come è andata a finire, dopo due anni ho dichiarato fine al matrimonio e mi son ripreso la mia vita; ho imparato la lezione che quindi spero vivamente non si riproponga alle mie generazioni successive.

Una lezione molto importante, che vale a prescindere dagli eventi di quel pomeriggio, è che bisogna sempre farsi trovare preparati, specialmente nei momenti decisivi della vita, e reclamare con decisione i propri diritti, a qualsiasi costo, perché tanto il costo di non reclamarli è molto più alto, in termini di tempo perso e di rimpianti.

Alla fine, è andata come doveva andare, senza giudizio né recriminazioni, perché la vita è esatta e ti porta dove ti deve portare; certo come mi sarei voluto togliere quella soddisfazione, beh diciamo che ho posticipato il piacere di un paio d'anni, un lunghissimo preliminare.

Sono sicuro, caro lettore, che arrivati a questo punto hai delle domande da farmi; di seguito cerco di indovinare quali possono essere.

Lettore: Da quello che hai scritto sembra che non fossi cosciente di quello che stava accadendo prima del matrimonio...

Io: In un certo senso ne ero cosciente ma ad un livello profondo al quale non avevo i mezzi per accedere, stavo vedendo la mia vita scivolare via in una direzione diversa da quella che volevo, come in un film, e non stavo facendo nulla di concreto per evitarlo.

Lettore: Sei stato molto accondiscendente, hai cambiato nel tempo questo atteggiamento?

Io: Direi di no, sono sempre molto disponibile, ma sono diventato molto molto selettivo verso la persona o la situazione che richiede la mia disponibilità.

Lettore: Dopo tutte le vicende che hai raccontato, com'è stato il giorno del matrimonio?

Io: È stata una bella giornata, è andato tutto bene, non era certo quello il luogo e il momento per reclamare i miei diritti. Inoltre, ho sempre pensato che il cosiddetto "grande passo" non fosse il contrarre matrimonio, ma piuttosto costruire una famiglia con dei figli, per cui quella data, per quello che mi riguarda, significava poco o nulla e ho rispettato chi ci ha investito così tanto a livello personale e sociale. Ho dei ricordi nitidi di quella cerimonia: da una parte ero incredulo del fatto che qualcuno fosse

riuscito a portarmi in quel contesto dalle parti del prete officiante, dall'altra avevo una grande serenità, ricordo bene nel momento in cui ero rivolto verso le persone attendendo la sposa, di aver pensato che comunque, se fosse andato male, alla fine avrei avuto sempre una via di fuga e questo pensiero mi ha conferito una calma olimpica. Quel giorno avevo chiuso comunque un cerchio, un mese prima avevo dato le dimissioni dalla società in cui lavoravo, avrei fatto due settimane di mare in Grecia senza pensieri e poi avrei ricominciato in un'altra azienda con nuovi colleghi, rincasando in un nuovo appartamento, un'altra vita, un bel reset non c'è che dire.

Lettore: Neanche due anni dopo ...

Io: ... sono sceso dal treno, sono accadute tante cose in quei due anni che hanno "tirato la corda", ma, sai com'è, un conto è chiudere una relazione quando stai insieme ad una persona, un altro è chiuderla quando ci sei sposato, ci sono tante cose in più di cui tener conto. In realtà questo matrimonio l'avrei voluto, potuto e dovuto chiudere molto prima di due anni, ma, anche in questo caso, non ero preparato e pronto per farlo; inoltre, come puoi immaginare, lei voleva tenerlo in piedi a tutti i costi e questo era un ulteriore ostacolo.

Per uscire da quella situazione avrei dovuto trovare un appartamento in affitto, dato che il mio non era più disponibile, un avvocato per gestire gli aspetti formali, una ditta di traslochi per portare le cose che avevo accumulato, gestire la situazione con la sua famiglia che premeva per una riconciliazione, senza il supporto della mia famiglia di origine con la quale le comunicazioni si erano temporaneamente interrotte, mantenendo il rapporto in termini civili e resettando quella piccola zona di confort che avevo realizzato.

Con gli occhi di oggi è facile vedere che erano tutti ostacoli facilmente superabili ma quando ci sei in mezzo, da solo contro tutti... bah, tutte scuse, vero è che la mente fa brutti scherzi, crea dei mostri quando non ci sono, se non sei lucido e preparato.

Lettore: Alla fine sei comunque uscito...

Io: Alla fine sì, è stato un processo decisionale piuttosto articolato, c'è voluto tempo e pazienza, come ho descritto nel libro precedente c'è stato un momento di svolta, in cui tutto si è allineato, ma occorreva comunque organizzare l'uscita cercando di trovare una soluzione pacifica e non è stato semplice. Lei si aggrappava con tutte le forze a questa relazione, anche se ormai il destino era irreversibile. Io ho cercato un appartamento in affitto e l'ho trovato proprio in quella zona, nei fine settimana lo sistemavo in attesa di andarci a vivere a cose definite, ma non c'erano segnali di conclusione pacifica.

Proprio vero che le persone le conosci davvero nei momenti più difficili.

Fatto sta che ormai il rapporto era ridotto a coinquilini nei giorni lavorativi, mentre nei fine settimana preparavo la mia nuova vita, rientrando a casa per dormire in una brandina che avevo allestito nella sala. Una mattina, nel chiudere la brandina, vado involontariamente a rigare il pavimento della sala; lei se ne accorge, attendo con rassegnazione l'allestimento del patibolo con immediata esecuzione, invece... nulla, nessuna reazione, sono rimasto di sasso sapendo quanto ci tenesse alla casa, niente, come se nulla fosse. Mi si è gelato il sangue, ho realizzato che sarebbe passata sopra a tutto pur di non rovinare ulteriormente il rapporto e tentare una riconciliazione. Da lì ho capito che una via pacifica e concordata di separazione non sarebbe mai stata raggiunta e ho pianificato la mia uscita di scena. Di lì ad un paio di settimane ero fuori dalla sua vita e ho ricominciato la mia.

Lettore: Così contrario al matrimonio, ti sei risposato...

Io: Tre anni dopo la separazione ho conosciuto una splendida persona con cui c'è stata una relazione a distanza fino a quando si è trasferita a Milano per vivere insieme. Siamo stati insieme per qualche anno, conoscendoci molto bene, prima di concepire nostra figlia, e abbiamo continuato a vivere senza un contratto formale, anche lei interessata alla sostanza più che alla forma. Poi è successo, qualche anno dopo, che lei perdesse il lavoro part time trovato per dedicare più tempo a nostra figlia, io fossi costretto a cambiare azienda per andare a finire in una realtà che non garantiva sicurezza nel lungo periodo, avessimo deciso di avere un secondo figlio, tutto nell'arco di un mese, una situazione diventata potenzialmente instabile in cui alcune certezze potevano venir meno. Ero diventato unico portatore di reddito e non volevo lasciare la mia famiglia nei guai qualora fosse successo qualcosa di negativo a me o alla nuova azienda, così decisi di tranquillizzare la mia compagna proponendole di sposarci, cosa che facemmo rapidamente in comune.

I tempi e le situazioni erano cambiati radicalmente rispetto a qualche anno prima, la formalità del matrimonio era qualcosa che portava più vantaggi che svantaggi e l'avversione verso l'istituzione qualcosa da mettere da parte per un bene superiore, è stata una bella festa, con nostra figlia che ci ha consegnato le fedi, la condivisione con le persone care del prossimo nascituro, un bel ricordo per tutti.

° \_ ° \_ ° \_ °

Attraverso la mia storia voglio mettere il lettore in condizione di riconoscere delle situazioni potenzialmente negative che possono avere ripercussioni devastanti sul suo futuro.

Più in generale, prepararsi nel campo delle relazioni vuol dire innanzitutto avere idee molto chiare sulla propria vita, sui propri valori e principi, sul percorso che si vuole intraprendere e realizzarlo con la persona che condivide tutto ciò.

Questo vuol dire avere rispetto per sé stessi e per la propria vita; se non avrai rispetto per te stesso/a potrai trovare qualcuno/a che potrebbe approfittarne per realizzare i propri interessi a scapito dei tuoi.

Ho visto e continuo a vedere tante persone intorno ai 25/30 anni che vivono la loro relazione in maniera superficiale, senza farsi e fare le giuste domande in ottica prospettiva e vengono risucchiati dal vortice della vita senza neanche accorgersene, investendo il proprio futuro insieme alla persona sbagliata.

Il dato drammatico della percentuale di divorzi (48%) ne è la prova.

Domanda al lettore: punteresti la tua vita di coppia lanciando una moneta?

Domanda retorica, certo che no, però alla fine i risultati parlano chiaro. Allora come fare per evitare di costruire il futuro con la persona sbagliata?

Non ho una risposta definitiva, ma posso suggerire al lettore di intraprendere delle azioni concrete e di osservare una serie di comportamenti e atteggiamenti che sono chiari indicatori di una relazione costruita sull'argilla e non sul cemento.

Riguardo alle azioni da intraprendere, immagina di essere il capo della tua azienda e di voler assumere un socio; immagino come saresti puntiglioso nella selezione dei candidati e nelle domande che faresti per valutare chi guiderà l'azienda insieme a te.

Il candidato dovrebbe avere un curriculum di tutto rispetto, condividere gli ideali dell'azienda, un buon carattere, insomma il tuo alter ego.

Hai già capito dove voglio arrivare.

Una persona può piacere per l'aspetto fisico, per la sintonia, per il piacere che provi a starle accanto e ti ci metti insieme, ma questo non è sufficiente per farla diventare socio/a della tua vita, della tua personale azienda di cui sei titolare, la IO s.p.a.

Ci vuole ben altro.

Pochissime persone arrivate ai 25/30 anni fanno il punto della situazione, ponendo e ponendosi le giuste domande, ragionando in maniera imprenditoriale verso il più grande investimento che possono fare; certo sembra poco romantico parlare in questi termini di una relazione sentimentale, ma la vita che passerai nei prossimi decenni non la puoi mettere in mano al/alla primo/a scappato/a di casa che alla fine non c'entra niente con te.

Oltre alle giuste domande ci sono dei comportamenti, apparentemente innocui, che raccontano molto della persona che hai accanto.

Ricordo che nella camera da letto c'era un armadio piuttosto capiente, in un paio di ante avevo sistemato tutti i miei vestiti; un giorno, tornato a casa, lei aveva "fatto pulizia" negli armadi a mia insaputa, buttando degli abiti miei che non erano di suo gusto e tra questi c'era un cappotto lungo, spigato, tenuto bene, che non era proprio all'ultima moda ma al quale ero molto affezionato, tipo questo.



Non l'ho presa bene, ricordo di essermi molto incazzato per questa cosa, lo aveva fatto di nascosto perché sapeva quanto ci tenessi e che non me ne sarei disfatto. Da allora le ho proibito di mettere mano nelle mie cose.

Riflettendo a posteriori sul fatto, un cappotto è un oggetto e se uno ci tiene se lo ricompra, non è quindi per l'oggetto in sé ma per quello che rappresentava, un ricordo e qualcosa a cui tenevo che lei, consciamente o meno, ha voluto cancellare.

Occhio a questo tipo di situazioni, quando qualcuno vuole privarti di un pezzo d'identità, che sia un abito o qualsiasi altra cosa – un'amicizia, delle foto, delle collezioni - che fa parte di te, della tua storia, della persona che sei; sono piccoli gesti che possono nascondere cattive intenzioni.

Nei quasi due anni di vita insieme non abbiamo mai invitato a casa nessuno, eccezion fatta per la coppia Ci e Ri per ricambiare il loro invito; a casa nostra non poteva entrare nessuno, punto.

Con gli amici ci vedevamo, ma sempre fuori casa.

L'appartamento era stato ristrutturato e ammobiliato bene, si presentava pulito e ordinato, non c'erano motivi oggettivi per non condividere del tempo con persone amiche a casa nostra, ma per qualche ragione quello spazio era inviolabile.

Dalla settimana prima dell'invito a Ci e Ri lei era entrata in fibrillazione, i giorni precedenti era intrattabile, tensione, nervosismo, una pesantezza tale da convincermi di evitare, in seguito, ulteriori scenari di questo tipo, anche se poi la cena e la serata sono andate benissimo.



Quella casa si era trasformata in una campana di vetro realizzata per evitare “pericolose socializzazioni”, tutto il contrario di prima del matrimonio, quando era frequente vederci con amici anche nel monolocale.

Sono solo due esempi di situazioni apparentemente innocue che rappresentano un esempio di incompatibilità tra due persone.

Ora ti mostro una semplice tabella in cui sono riportati gli effetti di una separazione tra due persone che stanno insieme.

Rapporto	Effetti economici	Effetti sociali
Fidanzati	Irrilevanti	Nessuno
Sposati senza prole	Rimediabili	Irrilevanti
Sposati con prole	Devastanti	Devastanti

Ecco il motivo per cui tante coppie sposate con figli rinunciano a separarsi; questi non rientrano nel 48% dei divorzi ma di fatto lo sono.

Un giorno un maestro mi disse: quando si forma una coppia, la loro somma non può semplicemente fare due; pensa alla famiglia come un tempio dove le due persone che lo realizzano sono le colonne portanti, due persone che insieme non fanno  $1+1=2$  ma  $1+1=11$ .



Ora sorge spontanea la domanda: come faccio a sapere se una persona è quella giusta per me?

Se ti dicessi che c'è qualcuno che già lo sa, gli daresti ascolto?

Naturalmente, ma se c'è qualcuno che già lo sa, come mai nessuno o quasi segue i suoi consigli?

Perché nessuno o quasi, a quell'età, è in grado di comprendere i numerosi segnali che gli invia il suo maestro interiore, oppure li avverte ma ci passa sopra, per pigrizia, per quieto vivere, per superficialità, per non uscire dalla zona di confort, per paura di cambiare, per una bassa autostima, per non dispiacere tizio e caio, perché alla fine va bene così.

Il tuo maestro interiore è quella parte interiore di te stesso che sa tutto, che ti dice cosa è meglio fare, che ti avverte di un pericolo o di una situazione da evitare, ma spesso nulla può contro i condizionamenti che ti impediscono di pensare ad un livello più alto.

Qualche giorno fa è successa una cosa strana, una gallina era uscita di casa e non si trovava da nessuna parte; inutile ogni giro, ogni richiamo, sono andato a vedere se era andata nel parco vicino, un'occhiata rapida, neanche là, tornato a casa passo accanto alla scala che va sul tetto e sento qualcosa che mi blocca quasi fisicamente, sento l'inarrestabile impulso di andare sul tetto per dare un'occhiata dall'alto, cedo senza grandi aspettative e alla fine la vedo in una zona del parco che non avevo controllato prima, il mio maestro interiore mi ha guidato a trovare la gallina scomparsa. Si tratta di una sciocchezza, prima o poi sarebbe tornata da sola, ma la sua lontananza aveva creato scompiglio.

Chiamalo sesto senso, premonizione, intuizione, ma è qualcosa molto di più che, se lo sai riconoscere, ti guiderà verso le scelte migliori nella tua vita.

Quando parlo di impreparazione mi riferisco soprattutto al non essere capaci di ascoltare sé stessi, perché semplicemente nessuno te lo ha mai insegnato ed i corsi e le esperienze che ti fanno conoscere questo tuo lato interiore son ben nascosti al grande pubblico.

Oggi sono diventato abile nell'interrogare il mio maestro interiore e affidarmi alla sua infinita saggezza e, tornato a fatti e situazioni di tanti anni fa, riconosco che allora mi aveva detto tutto, che sapevo già tutto, ma che non sapevo riconoscere e decifrare queste informazioni.

Per facilitare la comunicazione con il tuo maestro interiore, fai e fatti le giuste (e scomode) domande e rispondi con sincerità, senza temere il risultato che verrà fuori;

alla fine, stai programmando il resto della tua vita con la persona più importante, vale la pena essere molto diretti e incisivi.

Alcune cose che non possono mancare quando si vuole portare una relazione ad un livello più alto: armonia, complicità, sentirsi sempre a proprio agio, rispetto reciproco, intesa, attrazione, stima, accettazione, essere sulla stessa lunghezza d'onda, comunicazione d'ascolto, visione comune sui temi ritenuti importanti da entrambi.

Sembrano scontate, ma ti assicuro che non lo sono; d'altronde, ripercorrendo le storie che ti ho raccontato, molte di queste caratteristiche non erano presenti e guarda come è andata a finire.

Di seguito alcuni segnali di pericolo.

Pensare che cambierà: le persone non cambiano e non le puoi cambiare.

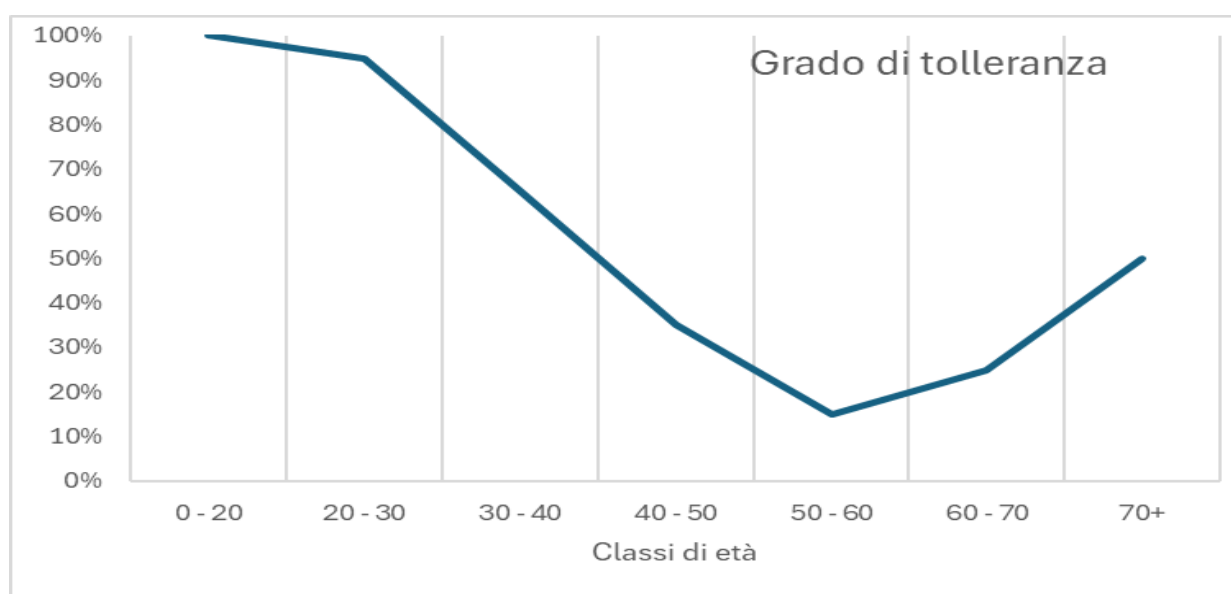
Domandarsi se è la persona giusta: di solito questo pensiero non viene quando sai che è la persona giusta, indovina chi ti mette in testa questo dubbio? Proprio lui, il tuo maestro interiore che ti manda un invito ad approfondire criticamente la tua relazione.

Non tollerare alcuni aspetti del carattere o della personalità del partner: siete due persone diverse, può capitare che ci siano cose che non tolleriamo dell'altra persona, bisogna vedere se sono cose importanti oppure no, e questo dipende se vanno a toccare i tuoi valori. Nessuno può dirti che un atteggiamento negativo è più o meno importante per te e il grado di tolleranza che devi avere, al di fuori di te stesso, perché sarai tu e solo tu a confrontarlo con i tuoi valori e principi, sempre che tu li conosca. Il fatto di conoscere generalmente così poco di sé stessi è un problema importante che incide anche sulla relazione con il tuo partner.

La tolleranza si può definire come la capacità di sopportare qualcosa che di per sé potrebbe essere spiacevole o dannosa.

Sul grado di tolleranza – o accondiscendenza – verso atteggiamenti o situazioni ai quali vieni sottoposto, occorre dire che alla tua età si è generalmente più disponibili, ma che col passare del tempo diminuisce drasticamente, fino a risalire ma solo in tarda età.

Un errore da non commettere è credere che la tolleranza di oggi rimarrà la stessa anche in futuro; ho voluto esprimere questo concetto con un grafico le cui fonti sono le esperienze di vite vissute da coppie che ho conosciuto personalmente.



Il mio caldo suggerimento ad una coppia che vuole salire di livello è di andare a convivere, vivere la vita vera insieme, con affitto e bollette da pagare, casa da sistemare, cibo da preparare, passioni e momenti difficili da condividere, crisi da

superare, progetti da realizzare; dopo un'esperienza di qualche anno vi conoscerete molto meglio per valutare se continuare la vostra vita con un legame ufficiale o meno.

Era quello che avevo proposto e avrei voluto fare con la mia ex moglie che, invece, programmata diversamente da me, voleva sposarsi a tutti i costi, trascinandomi (mea culpa) in una spirale dalla quale non sono stato in grado di uscire.

Non sono il solo ad aver vissuto una dinamica del genere; in rete ci sono tante testimonianze di storie simili, ne propongo una a titolo di esempio:

*Ehilà! Sono venuto qui perché mi sento un po' perso e non so a chi altro rivolgermi. Sono un ragazzo di 27 anni e ho una relazione con la stessa ragazza ormai da più di 6 anni. Il fatto è che ha fatto pressioni affinché mi sposassi, e questo ha causato dei problemi tra noi.*

*Inizialmente, il piano era di procedere con calma. Abbiamo parlato di andare a vivere insieme, di risparmiare soldi per comprare un appartamento e poi eventualmente di sposarci. Ma in qualche modo le cose hanno preso una svolta. All'improvviso ha iniziato a parlare di matrimonio e io non ero ancora del tutto pronto. Ho spiegato che volevo concentrarmi su altre cose prima di sposarmi, soprattutto perché finalmente sto guadagnando bene per la prima volta nella mia vita. Non volevo spendere tutto per un matrimonio in questo momento.*

*Abbiamo avuto un grande litigio a riguardo, che si è intensificato quando ha detto a tutta la sua famiglia che ci saremmo sposati presto. Certo, ha detto che sarebbe successo tra un paio d'anni, ma è stato allora che le cose hanno iniziato a peggiorare. Ha iniziato a cercare i posti e a chiedere i prezzi, e questo fine settimana siamo anche andati a vederne uno. Pensavo stessimo solo curiosando, ma il giorno dopo mi ha bombardato con i PDF di 12 diversi luoghi della città, completi di prezzi e dettagli per il 2024.*

*Mi sento piuttosto confuso e sopraffatto in questo momento. Oggi abbiamo litigato di nuovo perché voleva che partecipassimo a un evento di porte aperte per un luogo e vedessimo tutto*

*ciò che aveva da offrire. È stato allora che ho raggiunto il punto di rottura e le ho detto che non ci sposeremo presto. Inutile dire che è davvero arrabbiata con me e non mi parla.*

*Quindi eccomi qui, indeciso su cosa fare dopo. Qualche suggerimento?*

Link:

[https://www.reddit.com/r/AskMenOver30/comments/152jevg/fighting\\_with\\_my\\_girlfriend\\_that\\_wants\\_to\\_get/?tl=it](https://www.reddit.com/r/AskMenOver30/comments/152jevg/fighting_with_my_girlfriend_that_wants_to_get/?tl=it)

Ragazzo, 27 anni, lei vuole sposarsi, lui no. La storia che si ripete, una persona confusa e sopraffatta... ma davvero una relazione deve passare per queste dinamiche? Ma cosa spera di ottenere la ragazza comportandosi in questo modo?

Beh, intanto lui almeno le ha detto che non si sarebbero sposati presto, - tanto di cappello, io non sono riuscito neanche a dirle questo – per portarla ad un punto di rottura per il quale gli basta solo un filo di coraggio in più che sta cercando in rete.

Non so come è andata a finire, ma se per caso si fossero sposati, avremmo l'ennesimo matrimonio ad orologeria, pronto a detonare alla prima folata di vento.

Dopo esserti chiesto se la persona è quella giusta per te e aver provato a darti delle indicazioni e dei suggerimenti che possano agevolare una risposta, è il momento di farti la domanda opposta, se la persona non è quella giusta per te.

Alla tua età si è in procinto di cominciare a fare delle scelte significative per il tuo futuro, che si riflettono anche sul futuro della coppia.

Ad esempio:

Uno dice	L'altro dice
Sogno di andare a vivere all'estero	Non voglio muovermi da questo paese
Voglio avere tre figli	Non voglio avere dei figli
Amo viaggiare e scoprire il mondo	In vacanza a Ladispoli a casa dei miei
Fumo un pacchetto al giorno	Mai fumato e mai fumerò
Voglio sposarmi in chiesa	Conviviamo e poi vediamo
Risparmiamo per essere liberi domani	Spendiamo oggi che domani chissà
Inter	Milan
Destra	Sinistra
Guardiamoci un bel film	Ma io adoro le serie tv
Bistecca alla fiorentina	Vegano
Gelato col cono	Meglio la coppetta
Adoro i cani	Adoro i gatti

Potrei continuare all'infinito; alla fine, si scherza, ma non troppo.

Ci possono essere divisioni reali (su progetti di vita e ambizioni) e divisioni indotte dal Sistema (sul calcio, sulla politica...), più o meno importanti, temporanee o definitive.

Voglio dire che una coppia magari si lascia perché lei vuole avere dei figli e lui “manco morto”, poi anni dopo scopre che lui ha fatto una vagonata di cuccioli con la sua migliore amica; cosa è successo? Le ipotesi sono due: la prima è che lui non volesse continuare con lei e ha preso il pretesto dei figli per lasciarla, la seconda è che lei ha chiesto la cosa giusta nel momento sbagliato, quando lui non era ancora disponibile.

Capita.

E non pensare che sia così strano, avrai capito che diverse di quelle situazioni che ho elencato le ho vissute personalmente e le ho osservate in tante altre coppie.

## Spoiler

Prima di darti delle informazioni preziose sul tuo futuro di coppia, lasciami sponsorizzare ancora una volta il libro di John Gray, che dovrebbe essere obbligatorio nei programmi scolastici, che, se studiato con profitto, svuoterebbe i tribunali dalle cause di divorzio.



Fino ad ora spero e credo di essere stato imparziale nel descrivere le dinamiche tra uomo e donna, e continuerò ad esserlo perché non c'è un genere migliore dell'altro, uomini e donne hanno caratteristiche e tempi diversi che vanno conosciuti per evitare equivoci e cattive interpretazioni della realtà.

Quello che andrò a riportare non riguarda la totalità del genere maschile o femminile, è una generalizzazione che ha le sue eccezioni; con questo non voglio sminuire ciò che andrò a scrivere, ma voglio avisarti che sarà molto probabile che ti andrai a confrontare con queste dinamiche, quindi preparati.

(Se sei una donna vai direttamente a pagina 43)

Se sei un uomo sappi che la donna ad un certo punto ha per sua natura l'esigenza di procreare, c'è chi lo chiama orologio biologico.

Questo avviene ad una certa età che può andare dai 25 ai 35 anni, per poi diventare senso d'urgenza quando si avvicina ai 40 anni.

Ripeto: sto generalizzando perché la natura vuole così da sempre, altrimenti io e te non staremmo qui.

Di mezzo ci sei tu, uomo. Tu hai i tuoi interessi, le tue cose da fare e magari in questo momento l'idea di mettere al mondo dei nanetti urlanti non ti alletta granché perché dopo anni di studio ora stai inseguendo una carriera, oppure hai in programma di viaggiare per altri dieci anni o semplicemente non vuoi sacrificare i tuoi fine settimana di relax e calcetto per fare il giro all'Ikea in cerca di camerette e fasciatoi.

Magari non sei pronto adesso, ma tra qualche anno chissà.

Ma la donna ha il senso d'urgenza e non se la sente di rischiare di passare qualche anno in attesa che al suo compagno arrivi l'ispirazione paterna; così si fa due calcoli, adesso che posso ancora attirare qualcuno mi rimetto in gioco, tra una cosa e l'altra in un paio d'anni vado a meta, perché se aspetto questo qua ci muoio dietro.

Nudo e crudo.

Ma è la vita, caro il mio maschietto, e cara la mia femminuccia che non si è fatta i cazzi suoi e ha letto le cose che ho scritto per i maschietti.

Ed è questo che fa nascere i problemi, le discussioni, le dinamiche negative che portano l'uomo ad indossare un guinzaglio o a scappare a gambe levate.

Se queste cose si fanno, si è preparati e si evita a tutti di buttare nel cesso montagne di soldi per preparare un evento verso il quale non si è allineati.

Con montagne di soldi intendo l'acquisto di una casa con la/le camerette per i bambini, la ristrutturazione, i mobili, il notaio, l'agenzia, la ditta di traslochi, il mutuo, le nozze con l'abito, le fedi, il ristorante, il viaggio, le foto, le bomboniere e dimmi se ho scordato qualcosa.

Montagne di soldi bruciati per un malinteso, per un dato di fatto che nessuno ti ha detto, finora.

Caro il mio uomo, che ti illudi ancora di aver scelto la tua donna perché l'hai corteggiata, l'hai portata al ristorante, le hai comprato i fiori, le hai detto belle parole, sei carino e ti vesti bene.

Alla tua età, quando incontri una donna lei ti sta profilando come neanche alla CIA per capire se puoi fare al caso suo, è nella sua natura scegliere la persona migliore che possa garantire sicurezza e benessere a lei e ai figli che vorrà avere, per il perpetrarsi della specie, mica per altro, e non lo fa neanche coscientemente.

Quindi la profiler ha un compito mica facile, dovrà capire, in tempi ristretti, se dietro al regalino, al buon cibo, alla gentilezza e al mazzo di fiori ci sta il miglior seme possibile sul mercato. Non è semplice, prova a farlo tu.

Quindi non prenderla sul personale quando ti propone qualcosa che non è allineato ai tuoi progetti, quando non è il momento, quando hai altro per la testa.

Un po' di sincerità non guasterebbe, ma un cuore gentile non vuole far rimanere male la compagna con cui finora è andato tutto bene.

Una volta, per un breve periodo, sono andati di moda dei braccialetti con un semaforo dove chi voleva indicava il suo stato relazionale, se era impegnato (semaforo rosso), un po' disponibile (giallo) oppure libero (verde) così si filtrava senza perdere tempo.

L'ho trovato tanto triste, anche se tremendamente concreto.

Oggi un uomo dai 25 in su dovrebbe indossare tipo una maglietta o un braccialetto con scritto "disponibile a procreare", oppure "figli manco morto", oppure "figli può darsi ma non ora" così la donna ha subito le informazioni che le servono per fare le sue valutazioni.

Tristissima sta cosa. Soprattutto per le agenzie immobiliari, per i ristoratori e gli avvocati.

Un altro avvertimento per l'uomo: nell'approccio con l'altro sesso finora ti sei fatto guidare dall'aspetto fisico per poi, se sei stato fortunato, essere scelto per approfondire l'aspetto caratteriale e vedere come va a finire.

In tenera età funziona così e l'industria del trucco e parrucco ringrazia sentitamente.

Le giovani donne ci tengono a farsi carine e desiderabili per avere il più ampio margine di scelta possibile tra i maschietti a disposizione; così le vedi omologate agli standard del momento, oggi vanno di moda i capelli lisci lunghi fino al sedere, il viso curatissimo, le sopracciglia disegnate, le ciglia e le unghie lunghe finte, che è la cosa più scomoda del mondo. Loro dicono che lo fanno perché gli piace e che non dà fastidio, mentono spudoratamente, è il necessario sacrificio per rientrare nella moda del momento e farsi notare dalla mandria dei circostanti tamarri. Loro sono costruite pezzo per pezzo ma se glielo chiedi cercano l'uomo vero. Loro sono quelle che si tengono i capelli lunghissimi perché è così bello e poi a 28 anni, con precisione chirurgica, ci danno un taglio netto perché si son rotte il cazzo di passare le ore ad asciugarsi e piastrarsi, facendolo passare per un taglio corto moderno da persona adulta, e a te, che quei capelli piacevano molto, scenderà una lacrima silenziosa dopo che le avrai confermato che sta benissimo così.

Stanne fuori, evita come la peste questo teatrino delle apparenze, sii te stesso e cerca di costruire dei rapporti, in generale, basati su chi sei e non su chi vorrebbero che tu sia. Certo non sarai nei radar delle ragazzette costruite ad arte dalla moda del momento (e meno male), ma troverai sicuramente chi apprezzerà questa tua autenticità e sarà un bellissimo inizio di rapporto.

Se sei una donna (uomo leggi pure, tanto so che lo faresti comunque) sappi che alla tua età non c'è un modo per capire se la scelta che hai fatto ti porterà dove vuoi arrivare.

Devi sapere questo: sempre generalizzando, l'uomo alla tua età è un ammasso più o meno informe di cellule che ancora non ha una sua identità; questo non vale per gli uomini che hanno letto questo libro e il precedente, quelli sono molto preparati e non ti faranno perdere tempo.

L'uomo sui 25 anni è ancora influenzato dall'ambiente in cui ha vissuto, per cui osservando la vita e i risultati dei suoi genitori dovresti poterti fare un'idea. Questo individuo è in rampa di lancio verso qualcosa che forse non è ancora chiaro a lui. I suoi obiettivi sono a breve termine e non si cura granché del suo futuro, vive un po' alla giornata.

Il difficile compito che ti attende è capire se questo individuo è conforme alle tue aspettative e ai tuoi progetti oppure, se ancora non lo è, se lo sarà in un tempo ragionevole e vale la pena investire su di lui.

Quindi quello che pensi di sapere sul tuo bel venticinquenne viene dalle idee che ti sei fatta dopo averlo frequentato per un po' di tempo. Devi sapere che, essendo molto diversi, sarà difficile che ora abbiate gli stessi interessi e obiettivi di lungo periodo.

Tu donna sei molto più avanti come modo di pensare e di progettare la vita, vedi cose che lui neanche immagina e cerchi di capire se un giorno potrete interagire allo stesso livello sulle questioni importanti della vita.

Buona fortuna.

Nessuno è in grado di dirti come sarà il tuo uomo da qui a dieci – venti anni, però io posso dirti una cosa con certezza matematica: quando l'uomo raggiunge 47 – 48 anni avviene un risveglio, una presa di coscienza di sé e del mondo intorno a sé, inizia un periodo di riflessione e di cambiamento, di lucida progettualità che lo porta a prendere le redini della sua vita come non ha mai fatto in precedenza.

L'età del risveglio dell'uomo, clinicamente accertata, è un'ottima notizia per la donna, sarà come aver sbloccato il motore di una Ferrari che finora aveva girato come una Panda.

Se il rapporto che avrete costruito si basa su solide fondamenta, allaccia le cinture e fatti accompagnare verso nuovi entusiasmanti orizzonti, non mancheranno problemi e sfide ma ci sarà da divertirsi; se invece avrete costruito un rapporto sull'argilla, probabilmente prenderà il coraggio di fare il punto reale della situazione e andarsene per conto suo, dandoti modo di rifarti una vita con una persona più idonea.

Vinci comunque vada.

Domanda della donna venticinquenne: ma devo aspettare tutto sto tempo sta presa di coscienza per vedere che fine devo fare?

Risposta dell'autore: se vuoi, altrimenti puoi investire meglio il tempo che hai a disposizione per creare un rapporto basato sul rispetto delle esigenze di entrambi, sull'estrema sincerità, senza prevaricazioni, senza paura di restare da sola se lui ti

accanna, che nel mondo ci sono infinite possibilità di trovare qualcuno che vibra alla tua stessa frequenza.

## L'area "Finanze"

Nella nostra ruota della vita, l'area "Finanze" indica il livello di soddisfazione su guadagni, risparmi ed eventuali investimenti per il futuro.

I primi soldi che hai ricevuto sono venuti dai tuoi genitori o dai parenti attraverso donazioni e regali per compleanni e risultati scolastici.

Soldi caduti dal cielo e non ne comprendevi il reale potere d'acquisto fino a quando non li hai spesi.

I primi soldi guadagnati attraverso un lavoro li hai ricevuti intorno ai vent'anni se hai interrotto gli studi con il diploma del liceo, qualche anno più tardi se sei andato all'università.

Quando ricevi il tuo primo stipendio si decide molto della tua vita finanziaria, da come reagisci dipenderà il futuro della tua area "Finanza".



Se vivi ancora con i tuoi e non hai spese vive di affitto, vitto, bollette e così via, quello che riceverai ti sembrerà una grossa cifra, che magari vorrai spendere per concederti l'oggetto che hai sempre desiderato; in questa situazione non hai una percezione del valore dei soldi in un contesto di vita reale.

Se invece hai scelto di andare a vivere per conto tuo, ti renderai presto conto che quella cifra, così alta rispetto al poco che percepivi prima, ora non ti basta per arrivare a fine mese, perché i primi stipendi sono molto bassi rispetto alle spese che dovrai affrontare.

In Italia il primo stipendio nella grande distribuzione si aggira mediamente tra 1.000 e 1.200 euro, mentre per un laureato intorno ai 1.500 euro.

Se vivi per conto tuo, una volta pagati l'affitto, il condominio, le utenze, gli spostamenti e il vitto, se va bene non ti rimane nulla; nei primi anni di lavoro non si riesce ad accantonare granché per il futuro e questo condiziona anche gli anni successivi, quando la capacità di guadagno migliora per via dell'esperienza acquisita.

Se un giorno vorrai raggiungere una piena soddisfazione nell'area Finanza, occorrerà sviluppare delle sane abitudini sin dai primi guadagni, per piccoli che possano essere.

La parola d'ordine è: risparmiare, accantonare, mettere da parte.

E naturalmente investire.

Un metodo per gestire le proprie finanze consiste nel seguire la regola del 50/30/20, suddividendo il reddito netto mensile in tre categorie: il 50% per le necessità, il 30% per le esigenze personali (desideri), e il 20% per il risparmio e il pagamento dei debiti.

Nei primi anni di lavoro è molto difficile seguire questa regola, ma qualcosa si può comunque fare.

Qualunque sia il tuo reddito, comincia per prima cosa a “pagare te stesso”, mettendo da parte anche solo una piccola percentuale di quello che ti entra, per poco che sia quello che conta è creare un’abitudine virtuosa che ti porterai per sempre con te anche quando i guadagni cresceranno.

Se hai paura di non arrivare a fine mese, stai tranquillo, pagando prima te stesso succederà che comunque le cose si aggiusteranno e arriverai a pagare tutti, mentre se invece lasci il risparmio all’ultimo posto è sicuro che a fine mese non ti rimarrà nulla da accantonare.

“Paga prima te stesso” è una frase che troviamo ripetuta in rete migliaia di volte spesso con l’equivalente inglese “pay yourself first”; motivante, positiva, potente, ma quando si tratta di mettere in pratica questa bella frasetta solo in pochi riescono veramente a trasformarla in una filosofia di vita.

La frase “paga prima te stesso” trae origine dallo splendido libro “L’uomo più ricco di Babilonia” di George Clason, un manuale di finanza personale molto particolare e motivante che consiglio di leggere prima o poi nella vita; sono poche pagine e anche i più pigri riusciranno a terminare questo distillato di concetti di buon senso finanziario.

Il passaggio del libro in cui Arkad, l’uomo più ricco di Babilonia, cita la celebre frase rivolgendosi a chi, povero, cercava di carpire i suoi segreti è questo:

*“Una parte di ciò che guadagni è tua e la devi conservare. Può essere molto di più di quello che ti puoi permettere. Paga te stesso per primo. Non acquistare dal sarto e dal calzolaio più di quanto tu possa pagare con ciò che ti resta, e avere così quel che basta per il cibo, la carità e le offerte agli dèi.”*

In realtà il “paga prima te stesso” è diventato un mantra dei cultori della finanza personale grazie a Robert Kiyosaki, autore di un altro best seller “Padre ricco, Padre povero” dove viene citata la celebre frase tra gli elementi cruciali per raggiungere la libertà finanziaria.

Nell’era del consumismo sfrenato, trasformarti nel primo fornitore a cui versare parte dei tuoi ricavi non è facile, c’è una mentalità da allenare per fare tutto questo.

Paga prima te stesso significa adottare delle buone regole di prelievo del tuo reddito mensile per migliorare ed efficientare la situazione patrimoniale personale e della tua famiglia.

Il pagare prima te stesso prevede di avere consapevolezza di quanto puoi permetterti di sottrarre a tutte le spese mensili che già oggi sostieni. Alcune saranno indispensabili, altre meno ed ovviamente è su queste ultime che andrai a lavorare riducendo, se possibile, gli sprechi.

Il primo passo da compiere è la creazione di un bilancio costi e ricavi in excel in grado di definire un quadro attendibile della tua situazione entrate-uscite ordinarie mediamente sostenute in un anno.

Il secondo passo, che naturalmente dipende dall’esito di quello precedente, è quello di definire quanto puoi pagare te stesso ogni mese, ad esempio attraverso la regola del 50/30/20.

Il terzo passo è individuare delle priorità di allocazione del denaro che fa parte del “paga prima te stesso”; tra poco vedremo degli esempi.

Il quarto passo è definire un metodo. L’importante è che più pagamenti possibili che partono dal nostro conto corrente siano automatizzati; meno voce in capitolo hai, meglio è, per non avere la tentazione di deviare dal piano.

Il quinto e ultimo passo è legato alla calendarizzazione e manutenzione. Definito un calendario specifico di pagamenti da fare per te stesso sulla base di quello che è emerso nei punti precedenti, prendi l'abitudine almeno una volta all'anno di fare il punto della situazione per verificare se servono aggiustamenti ordinari o straordinari di importo o voce di spesa.

Ora vediamo quali strategie puoi attuare per allocare i pagamenti verso te stesso.

Prima ancora di far crescere le tue somme, elimina le zavorre, trova il modo di eliminare tutti i debiti che hai contratto, partendo da quelli più piccoli che sono gravati da interessi più alti.

Una volta eliminate le passività, passa all'attacco cercando gli strumenti di investimento più idonei per raggiungere i tuoi obiettivi tenendo conto del livello di sicurezza che vuoi mantenere.

In questo settore dovrai acquisire delle competenze minime per non farti sottrarre soldi da banche e consulenti finanziari che lavorano per raggiungere i loro obiettivi; la preparazione in campo finanziario non è un optional.

Tra gli strumenti più efficaci al di fuori dei mercati finanziari ci sono i fondi pensione, ai quali si può aderire presso l'azienda in cui si lavora, che presentano grandi vantaggi fiscali, una corresponsione anche da parte del datore di lavoro, la trattenuta diretta in busta paga.

Perché investire? Per far crescere le somme accantonate e sfruttare il potere dell'interesse composto, cioè dell'interesse che viene remunerato ogni anno sugli importi già rivalutati negli anni precedenti. Chi conosce le basi della matematica finanziaria sa bene il potere, nel lungo periodo, dell'interesse composto; voglio fare un esempio su un investimento di 1.000 al tasso di rendimento del 3% netto.

Inizio	1000
1	1030
2	1061
3	1093
4	1126
5	1159
6	1194
7	1230
8	1267
9	1305
10	1344
11	1384
12	1426
13	1469
14	1513
15	1558
16	1605
17	1653
18	1702
19	1754
20	1806
21	1860
22	1916
23	1974
24	2033
25	2094

Dopo 25 anni, facendo lavorare l'interesse composto per te, l'investimento è più che raddoppiato utilizzando un tasso d'interesse che oggi si ottiene con titoli di Stato che offrono la massima sicurezza e anche dei benefici fiscali.

La buona abitudine del paga prima te stesso all'inizio sembrerà quasi una camicia di forza, ma devi sapere che la chiave del successo in ogni campo – anche e soprattutto in quello finanziario - sono piccole decisioni, che tutti possiamo prendere, che capitalizzano nel tempo.

Pagare prima te stesso è una piccola decisione, che davvero tutti possiamo prendere, ma perché allora la maggior parte delle persone non lo fa (neanche io l'ho fatto all'epoca), trovandosi negli anni ad avere un' "Area Finanza" insoddisfacente?

Perché le piccole decisioni son facili da prendere, ma sono facili anche da non prendere, perché non danno risultati economici negativi nell'immediato e se non hai un progetto finanziario delineato per gli anni a venire, non troverai la motivazione per disciplinarti a fare anche le cose più facili, tipo pagare prima te stesso.

Il tempo è la variabile fondamentale, il tempo che passa comunque, la visione di lungo periodo al posto del vivere alla giornata per soddisfare bisogni non primari, se non sei preparato non lo accetti e le tue finanze volano via senza che te ne accorga.

D'altronde, come posso chiederti di mettere da parte qualcosa se a venticinque anni fai fatica ad arrivare alla fine del mese?

All'inizio del tuo percorso lavorativo non è importante il "quanto", ma creare l'abitudine, anche con 50 euro al mese; per chi ne guadagna 1.000 sono tanti soldi, ma ti assicuro che se li metterai da parte prima di ogni cosa il tuo risultato a fine mese non ne risentirà, perché mettendoli via avrai rinunciato a spenderli per beni non necessari.

Ma cosa ci faccio con 50 euro al mese? Ora nulla (pensiero di breve periodo), ma i tuoi guadagni sono destinati ad aumentare e così la tua capacità di mettere soldi da parte.

Quando guadagnerai di più, ti suggerisco di aumentare il tuo accantonamento del 50% dell'incremento di guadagno, in modo da migliorare il tuo tenore di vita e contemporaneamente il tuo risparmio; ad esempio, se il tuo stipendio aumenta da 1.000 a 1.200, oltre al tuo normale accantonamento metti via la metà dell'aumento, ossia altri 100 euro. Fallo ogni volta che il tuo reddito aumenta, accantona la metà

delle somme che ti entrano oltre lo stipendio mensile, mi riferisco a tredicesima e quattordicesima, eredità, donazioni, vincite.

Pur con tanta motivazione in corpo, sottrarre denaro a consumi presenti per coprire debiti, rischi o esigenze future richiede tanta costanza e forza di volontà; richiede anche e soprattutto una pianificazione della tua vita finanziaria che nessuno o quasi pensa di dover fare, perché nessuno te lo insegna e ti spiega perché va fatta, perché se vuoi avere un'area "Finanze" da dieci, questa non si raggiunge da sola e quando ti rendi conto di quello che andava fatto è ormai troppo tardi.

Un ulteriore aspetto positivo è che con il passare del tempo alcuni di questi debiti non dovranno più essere pagati o comunque risultare meno onerosi, potrebbero essere arrivati a naturale estinzione oppure essere stati chiusi in anticipo.

Pagare prima te stesso creerà infatti i giusti presupposti per essere ripagato con la stessa moneta "rivalutata" più avanti nel tempo. Con risultati sbalorditivi.

Come nell'area "Famiglia", anche in questa non ho attuato dall'inizio i precetti che ti sto descrivendo e i miei risultati ad oggi non sono soddisfacenti.

La pianificazione della mia vita finanziaria è cominciata solo una quindicina di anni fa, all'età in cui il genere maschile, come ho anticipato nel precedente capitolo, generalmente si risveglia dal suo torpore e acquisisce una certa lucidità. In precedenza, lavoravo, guadagnavo, mettevo anche qualcosa da parte, ma senza un obiettivo preciso, semplicemente perché avevo un surplus rispetto alle spese, vivevo alla giornata senza una precisa pianificazione del futuro finanziario mio e della mia famiglia.

Oggi ho realizzato più fogli excel dove tengo sotto controllo ricavi e spese, pianifico i prossimi anni finanziari, simulo scenari, eseguo reportistica, sviluppo tutte quelle

attività che facevo nell'azienda dove lavoravo per aiutare la direzione ad avere sotto controllo la situazione e stabilire delle strategie. Le facevo per l'azienda. Ero anche bravo. Ma per me, per la mia azienda, non le facevo. Strano eh?

Con l'occasione di questo libro mi son voluto far del male fino in fondo e così sono andato a riprendere dal sito dell'Inps tutti gli stipendi che ho ricevuto dal 1989 al 2014 e a calcolare quanto avrei messo da parte accantonando il 20% e rivalutando il tutto al 5% annuo, una media molto sottostimata dei rendimenti dei BTP in tutto quel periodo; beh, avrei messo da parte poco più di 300 mila euro.

Ho effettuato il calcolo mettendo da parte inizialmente il 15%, aumentando ogni anno di un 1% fino a quasi il 40% così sarei arrivato a più di 400 mila euro.

Non una gran cifra, penserai, per tutto questo tempo...

Vero, ma non ho tenuto conto di tutto quello che entra al di fuori dei regolari stipendi, parlo del trattamento di fine rapporto lavorativo che ti viene corrisposto quando lasci un posto di lavoro, dei trattamenti previdenziali di cui ho parlato prima, di altre entrate a vario titolo, tipo regalie, donazioni, eredità, bonus...

Tenendo conto di tutte le altre entrate, oggi avrei superato abbondantemente il milione di euro, cifra che, investita in BTP con i rendimenti attuali, garantisce un rendimento di 30 – 35 mila euro l'anno, senza toccare il capitale investito; sono 2.500 euro al mese puliti.

Ecco, ora sono certo di aver attirato la tua attenzione.

Vale la pena usare questa strategia per tutti questi anni?

Certo che vale la pena, dal momento che non utilizzarla porta al risultato di zero. Si zero, perché quello che non accantoni subito per te finirai per spenderlo in beni e

servizi di bassa priorità che potranno soddisfare temporaneamente il tuo ego ma ti lasceranno un futuro economicamente depresso.

### La casa dove vivi

A proposito di investimenti, sappiamo che esistono quattro tipologie di investimento per far fruttare i tuoi soldi, in maniera legale; i mercati finanziari, gli immobili, i metalli preziosi e le aziende.

Parlando di investimenti in immobili, nell'immaginario collettivo la casa è vista come un investimento di lungo periodo per la possibilità di produrre un reddito immediato, se affittata, o dalla plusvalenza che si potrebbe ricavare negli anni dall'apprezzamento del suo valore.



Entrambe le cose sono vere, a certe condizioni.

L'affitto di un immobile ha sempre delle aree di rischio e dei costi che vanno considerati nel calcolo del rendimento annuo dell'investimento.

Il rischio consiste nel trovare un inquilino moroso e veder sfumare le entrate previste.

Per calcolare il rendimento di un immobile affittato occorre conoscere per prima cosa il suo valore di mercato, ossia quanto si potrebbe ricavare da una sua vendita in quel momento. Questa è la base, il denominatore della frazione il cui risultato è appunto il rendimento dell'investimento immobiliare.

Il numeratore è costituito dalla somma degli affitti dell'anno al netto delle spese (condominiali e di manutenzione) e delle tasse.

Conviene investire in un immobile? Dipende dal risultato del calcolo, confrontato con investimenti di analogo rischio.

Ad esempio, un immobile che vale 200.000 euro, affittato a 1.000 euro al mese, con spese condominiali di 1.500 euro l'anno e tasse di 2.500 euro l'anno prevede un rendimento netto del 4%.

$$(12.000 - 1.500 - 2.500) / 200.000 = 0,04$$

Ora si confronta questo tasso di rendimento con altri investimenti di analoga rischiosità e si valuta cosa è meglio fare.

Tieni conto che questa è la soluzione ottimale, dove l'inquilino paga regolarmente, le spese di condominio e le tasse sono stabili e l'edificio è in buone condizioni; il rischio di questo investimento, a carico tuo, risiede in un'insolvenza del locatario e in un'impennata di costi di manutenzione dell'immobile.

Fin qui nulla di strano, sono le normali considerazioni che fa un investitore.

Discorso completamente diverso per la casa dove si abita.

In questo periodo potresti avere l'esigenza di andare a vivere per conto tuo e valutare le opzioni su una casa dove trasferirti, da solo/a o con il tuo partner.

Se sei già in possesso di un immobile, per donazione o per eredità, il problema non si pone.

Se invece sei alla ricerca di una soluzione abitativa indipendente le strade sono due, compri o vai in affitto.

Da un'indagine Istat è emerso che l'80% degli italiani vive in una casa di proprietà.

Di seguito vado a sfatare uno dei miti delle persone economicamente impreparate: la casa dove vivi non è un investimento.

Ripeto e sottolineo perché ci vuole: la casa dove vivi non è un investimento.

Da internet trovo questa efficace definizione: investire significa impiegare utilmente dei soldi con l'obiettivo di farli fruttare; in sostanza si impegnano i risparmi in attività che hanno il potenziale di farli crescere nel tempo o comunque di far ottenere una qualche forma di ritorno economico futuro.

Il lettore obietterà: ma il mercato immobiliare è generalmente in crescita; quindi, i soldi investiti nella casa dove abito un giorno saranno aumentati.

Risposta: vero in un'ottica di lungo periodo, ma la casa dove abiti non è sul mercato e se un giorno fossi costretto a venderla (per necessità, per trasloco...) dovresti affidarti al valore di quel giorno, che non è certo che sia più alto del giorno in cui l'hai acquistata. Conosco tante persone che hanno comprato casa quando i prezzi erano alti e oggi il valore di mercato è molto inferiore rispetto ad allora; c'è un grosso rischio di trovarsi nel momento sbagliato quando si dovesse aver bisogno di liquidare.

La casa dove vivi potrebbe rivalutarsi nel tempo, ma anche no, inoltre non produce alcun reddito mentre invece è fonte di continue spese di manutenzione.

Quindi tecnicamente non è un investimento, fattene una ragione.

Inoltre, per un single o una coppia giovane è proibitivo pensare di acquistare un immobile senza aprire un mutuo.

Questo porta altri costi, oltre a quelli già previsti per l'agenzia, il notaio, le tasse.

Il mio caldo suggerimento per persone della tua età è di cercare un immobile in affitto, molto meno oneroso e impegnativo dell'acquisto.

Prendiamo l'esempio dell'immobile da 200.000 euro.

Se vai in affitto, una volta pagato il canone di 1.000 euro hai finito, certo occorre vedere se le spese condominiali sono incluse o a parte, sempre se vai in un condominio.

Se invece lo acquisti, dovresti farti finanziare la quasi totalità dell'importo, diciamo 180.000 di mutuo che su una durata di 25 anni al tasso del 4% corrisponde ad una rata mensile di 950 euro, più o meno come l'affitto.

Il lettore impreparato dirà: ma se pago la stessa cifra, poi alla fine la casa sarà mia, mi conviene...

Il lettore ha trascurato di considerare tutti i costi relativi all'acquisto dell'immobile, l'agenzia immobiliare (mediamente il 4% + iva cioè 9.760 euro), il notaio per il rogito e quello per il mutuo (facciamo altri 8.000 euro per stare bassi), la perizia della banca, l'imposta di registro come prima casa (altri 2.500 euro circa), insomma altri 20.000 euro da tirare fuori subito.

Quindi per comprare una casa che costa 200.000, ammesso e non concesso di trovare una banca che finanzi il 90% del valore dell'immobile, occorre comunque avere 40.000 euro da parte, e l'appartamento va ancora sistemato e arredato...

Un bagno di sangue per un immobile che ti costa una fortuna e ti vincola al luogo che hai scelto.

Davvero ritieni ancora che l'acquisto della casa dove vivi sia un investimento?

Possiamo dire che l'acquisto di un immobile ti dà la sicurezza che nessuno ti butti fuori, soddisfa la necessità di stabilità mentale e di possesso, anche io vivo in una casa di proprietà, conscio del valore immobilizzato del capitale, ma non ho inserito l'immobile dove vivo nella lista degli investimenti e non lo considero neanche all'interno del valore patrimoniale dei miei beni, in quanto non liquidabile.

### Il Fondo Ammiragli

Parlando di risparmi e investimenti, ho lasciato per ultimo una chicca che ho scoperto e realizzato solo poco tempo fa.

Ho tratto ispirazione dalla serie tv Billions, che narra le vicende di ricchissimi investitori che passano e fanno passare guai di ogni genere.



Nella puntata 7x12 si raccontano le vicende di un investitore antagonista dell'attore principale che, per una causa andata male, si trova costretto a versare centinaia di milioni di risarcimento e per questo è costretto ad accedere al "Fondo Ammiragli", una sorta di cassaforte sconosciuta a tutti, ma nota solo a quelli del mestiere, dove negli anni aveva accumulato enormi ricchezze, all'insaputa di chiunque gli fosse vicino; così in questa situazione estrema ha attinto a quel fondo e ripagato tutti i debiti, rimanendogli comunque abbastanza per vivere di rendita.

Sono rimasto scioccato.

Ma come ho fatto a non pensare mai, quando ho cominciato a guadagnare dei soldi, a creare il mio "Fondo Ammiragli", un luogo segreto e protetto dove mettere di tanto in tanto delle plusvalenze, da non toccare mai e poi mai, per costruire nel tempo una solidità finanziaria al riparo dalle necessità non prioritarie che la vita ti presenta...

Certo, non ci ho mai pensato perché non ho mai visto la mia vita in prospettiva, mi sono fidato delle persone che avevo vicino, pensavo di non aver nulla da nascondere, non mi sono mai preparato al peggio e lavorativamente pensavo che sarebbe andato sempre tutto bene; erano anche altri tempi, la spensieratezza di allora oggi è un ricordo.

Pensa, un nullatenente o quasi al quale non puoi sottrarre niente per tutta la vita, ma che poi, se le cose si mettono davvero male, tira fuori dal cilindro le risorse per mettere al sicuro sé stesso e la propria famiglia.

Se avessi nascosto quello che lasciavo sul conto corrente in bella vista, non avrei supportato economicamente decisioni prese da altri, e sì, mi riferisco all'acquisto della casa con la mia ex moglie, all'arredamento, al matrimonio e a tutti gli annessi e connessi che alla fine mi hanno lasciato senza una lira, come si dice cornuto e mazziato.

Ti pare poco rialzarsi da una separazione senza un graffio, ripartire da dove si è sempre stati invece che ricominciare da zero...

Più recentemente, pensa al fatto che nessuno avrebbe potuto obbligarti a farti iniettare una sostanza sconosciuta col ricatto di perdere il posto di lavoro e lo stipendio; te ne saresti stato a casa tranquillo a goderti la vita utilizzando i soldi messi da parte in tempi non sospetti, aspettando che la storiella finisse, per poi magari avere anche le risorse per fare causa a chi ti ha negato un diritto costituzionale e farti risarcire di tutto.

Non ricattabile.

Non controllabile.

Potentissimo.

Sereno.

Il requisito fondamentale del Fondo Ammiragli è la segretezza, non lo deve sapere nessuno, nessuno.

Neanche i tuoi genitori.

Neanche il tuo partner, se il rapporto non è consolidato da almeno uno o due decenni.

La corrispondenza con la banca depositaria non ci deve essere.

Non deve essere custodito nella banca dove hai il tuo conto principale, ma in un'altra comunque accessibile per effettuare i versamenti; questi è meglio non effettuarli dal tuo conto ma presso lo sportello o atm attrezzato.

Le coordinate e le password non devono essere lasciate in bella vista, nel telefono o nel portafoglio, in casa nessuna traccia.

Semplicemente non esiste.

Sembra un atteggiamento egoistico, in un certo senso lo è, ma qui stai realizzando la tua salvaguardia da eventi futuri negativi di cui non hai minimamente il sentore e per realizzare la tua indipendenza economica secondo i tuoi piani.

Lascia fuori amici e parenti da questa situazione, potrai condividere il segreto del Fondo con il tuo partner solo quando la tua fiducia sarà definitiva e irreversibile, e nonostante la tua bontà d'animo, questo non accadrà prima di diversi anni di vita vera vissuta insieme, dopo che avrai realizzato che è la seconda colonna del tuo tempio.

Il Fondo non dovrai intaccarlo mai, a meno di situazioni che mettano in discussione le priorità basilari tue e della tua famiglia.

Non potrai utilizzarlo per pagare un viaggio, per comprare l'ultimo cellulare o un'automobile, per mandare i figli a un liceo privato, per installare un condizionatore, neanche per acquistare un immobile, per queste spese utilizza solo le risorse ufficiali.

Per priorità basilari intendo quelle che mettono in discussione il cibo da portare in tavola ogni giorno, la cura della casa e la salute, una mancanza di liquidità dovuta ad un licenziamento, ad un ricatto, una prospettiva di mancato guadagno per mesi senza copertura dalle risorse ufficiali, un intervento chirurgico salvavita immediato.

Nulla di più, per tutto il resto quei soldi non esistono.

Potessi tornare indietro, la mia "Area Finanze" sarebbe oggetto di profonde trasformazioni, seguirei dei corsi di finanza per conoscere i mercati e gli strumenti di investimento, investirei in titoli di lungo periodo, aprirei un Fondo Ammiragli e mi darei degli obiettivi di risultati finanziari a medio e lungo periodo; oggi la mia "Area Finanze" prenderebbe un bel dieci e lode.

## L'area "Lavoro"

Nella nostra ruota della vita, l'area "Lavoro/Studio" esprime il livello di soddisfazione in ambito lavorativo e di studio in termini di aspettative, carriera e qualità delle mansioni che svolgi.

La parola latina "labor", la cui traduzione in italiano è "lavoro", ha come significato principale "fatica", "sforzo", "pena", ma anche "opera", "attività".

Il lavoro, quindi, non ha un'accezione positiva ma è generalmente considerato l'unico mezzo per ricavare in maniera legale i soldi che servono per vivere in una società basata sulle relazioni economiche.

La necessità di guadagnare per vivere ti porterà quindi ad entrare nel cosiddetto mondo del lavoro, dove generalmente impieghi il tuo tempo e le tue doti in un'azienda o in un'attività in cambio di una certa somma di denaro.

Che tu sia un diplomato o un laureato, all'inizio cambia poco da un punto di vista economico, quello che paga bene è l'esperienza nel settore dove eserciti la tua professione insieme alla scarsità delle persone che sono in grado di fare quel lavoro.

A titolo di esempio e con tutto il rispetto possibile, per lavorare alla cassa di un supermercato non servono competenze specifiche e bene o male tutti sono in grado di farlo dopo un minimo di addestramento, di conseguenza lo stipendio è e rimarrà più basso della media.

Nel mondo del lavoro vige la legge della domanda e dell'offerta.

Dopo il diploma ho avuto l'opportunità di studiare Statistica e ho scelto la laurea in Scienze Statistiche ed Attuariali, non sapevo esattamente dove mi avrebbe portato

ma ho intuito che fosse un corso di “nicchia” dove le poche persone che si laureavano, rispetto agli altri corsi, avevano buonissime possibilità di impiego e di carriera.

Effettivamente all’epoca era così, solo due corsi di laurea in S.S.A. in tutta Italia con le compagnie di assicurazione affamate di queste figure professionali.

Ho dovuto pagare il prezzo di trasferirmi a Milano, dove erano concentrate la maggior parte delle compagnie assicurative e la scarsità di attuari rendeva la professione più remunerativa della media.

Successivamente sono state aperte altre facoltà e quindi un maggiore numero di attuari disponibili ha calmierato la domanda e livellato il ritorno economico.

La mia esperienza, prima come attuario e successivamente in altri settori, è molto significativa e te la espongo perché ne faccia tesoro delle dinamiche cui potresti andare incontro.

Quando i tuoi genitori ti invitano a studiare lo fanno, tra l’altro, per un motivo specifico: per rendere le tue conoscenze migliori rispetto alla media e quindi avere più potere contrattuale in un mercato del lavoro molto esigente, avere un reddito più alto e magari raggiungere dei livelli di carriera che sono preclusi a chi non ha un certo titolo di studio.

Devi sapere che il titolo di studio è essenziale al momento dell’ingresso nel mondo del lavoro; dopo un certo tempo che sei inserito in un settore, conta quasi solamente l’esperienza. Nel mio caso, il voto di laurea non ha contato nulla neanche alla prima assunzione, avevo solo l’imbarazzo della scelta della compagnia dove cominciare la mia carriera, in seguito le aziende che mi hanno cercato hanno valutato l’esperienza sul campo che avevo fatto fino ad allora, e hanno pagato per quella.

Questo porta alla prima considerazione: scegli con cura il settore dove cominci la tua esperienza lavorativa, perché sarà il percorso che farai in quel settore a determinare il tuo valore economico.

Più avrai esperienza, più dimostrerai di essere bravo e quasi insostituibile, più il tuo valore e il tuo reddito cresceranno; il difetto di questa situazione è quello di fossilizzarsi in un unico settore senza poter maturare competenze in nessun altro tipo di attività.

Se il tuo settore o la tua azienda andasse in crisi, le tue competenze non potrebbero essere spese altrove e dovresti ricominciare da zero.

Non sto parlando in astratto, questo è successo proprio a me. Dopo venticinque anni di lavoro da attuario ho realizzato che non faceva più per me, che erano cambiate le condizioni con cui avevo intrapreso la carriera con entusiasmo, l'ambiente era diventato invivibile; cambiare azienda, sempre che ci riuscissi, non avrebbe risolto il problema, dovevo uscire dal settore per tutelare la mia salute fisica e mentale.

Chi lo avrebbe mai detto, una professione stimata e corteggiata che ad un certo punto diventa un problema da risolvere.

Non avevo esperienza in altri settori, non avrei potuto riciclararmi altrove.

Qualunque sia il tuo lavoro, in qualunque settore stia esercitando la professione dei tuoi sogni, investi del tempo su un piano B.



Al di là della mia esperienza personale, perché dotarti di un Piano B? Ne hai proprio bisogno? Dopotutto, se si tratta di un Piano B, da qualche parte stai sviluppando un Piano A, giusto? E perché non farti bastare quello? Perché dotarti di “opzioni”?

Nella finanza le opzioni sono uno strumento che consente nel futuro di acquistare o vendere un determinato titolo azionario, senza però l’obbligo di farlo, in cambio del pagamento immediato di un prezzo.

Nella vita le opzioni sono l’investimento odierno in determinati benefici futuri dei quali non so se ne beneficerò; tuttavia, reputo opportuno sacrificare alcune delle mie risorse attuali – un po' di tempo e un po' di denaro - per aspirare a un beneficio maggiore nel medio-lungo termine.

Ci dotiamo di opzioni nella vita di tutti giorni, spesso inconsapevolmente: quando mettiamo da parte un po' di soldi per un progetto futuro, magari vacanziero; quando dedichiamo un’attenzione speciale alla cura di una particolare relazione professionale, che solo nel lungo periodo potrebbe portarci particolari vantaggi; quando al supermercato la mano ci porta a comprare un po' di frutta in più perché, in

fondo, non siamo sicuri che ci torneremo a breve ed è bene fare scorta, anche se c'è il rischio remoto di vederla maturare invano e doverla gettare.

In altri termini, “acquistiamo opzioni” nel mercato della vita ogni qualvolta anteponiamo benefici futuri a benefici attuali.

Il Piano B, dunque, può essere un'opzione della quale ci dotiamo per affiancare il Piano A, il lavoro attuale.

Oggi osserviamo un mondo del lavoro sempre più volatile, incerto, complesso e ambiguo, che è stato descritto qualche tempo fa con l'acronimo “VUCA” (Volatility, Uncertainty, Complexity e Ambiguity), usato per indicare o riflettere sulla bassa stabilità delle condizioni attuali, destinate a mutare sempre più velocemente.

Attualmente si usa descriverlo in termini ancora più dinamici con l'acronimo “BANI”, che sta per Brittle (Fragile), Anxious (Ansioso), Nonlinear (Non lineare), Incomprehensible (Incomprensibile).

Un esempio eclatante: oggi viviamo in un mondo immerso in foto e video, trasmesse a ciclo continuo da tutti i social che proliferano nei nostri smartphone. In questo contesto, ti sembra normale che una delle aziende che nel Novecento fu leader nell'ambito fotografico, ovvero Kodak, oggi non esista più?

Proprio in corrispondenza del boom del mercato fotografico, quando tutti abbiamo sentito il bisogno di promuovere la nostra vita sui social fotografandola, Kodak ha cercato di restare quella di sempre (il suo “Piano A”), dando un'errata lettura del mercato. Non ha voluto investire su un'economia basata sul digitale, cercando di tutelare il vantaggio competitivo che aveva costruito sulle piccole reflex a basso costo; è stata spazzata via da Sony, Canon, Nikon e molti altri che hanno fiutato l'affare.

Dotarti di un piano B è necessario perché in un mondo VUCA/BANI, non puoi sapere fino a quando il Piano A sarà efficace.

In altri termini, sebbene ci piaccia pensare che la vita segua un percorso rettilineo e che, se ci impegniamo, raggiungeremo sempre i risultati che ci prefiggiamo, la verità è che la vita segue linee curve e, talvolta, spezzate, non è possibile prevedere il futuro, in un mondo VUCA/BANI e imprevedibile, ciò che conta non è tanto essere pronti (“pronti” a cosa, dopotutto?), ma preparati a un ampio ventaglio di possibilità o, in altre parole, flessibili, mentalmente aperti.

Ecco, il Piano B è proprio un modo per essere preparati. Idealmente, se avessi infiniti piani B, potresti “sopravvivere” a ogni accadimento che arriva dal mondo dell'imponderabile, ma sarebbe troppo dispendioso. Dotarti, invece, di almeno un Piano B è uno sforzo che puoi e ti conviene fare.

Ipotizziamo che tu abbia un buon impiego, ben remunerato, in una solida multinazionale e ti stia ancora interrogando sulla necessità di un piano B.

Ebbene, un recente studio di McKinsey ha rilevato che la vita media delle società quotate in Standard & Poor's 500 era di 61 anni nel 1958; oggi è inferiore a 18 anni.

McKinsey ritiene che entro pochi anni il 75% delle società attualmente quotate sullo S&P 500 sarà scomparso; stiamo parlando delle più grandi società americane e, quindi, del pianeta, soli 18 anni di vita, con una tendenza in riduzione di questo valore.

Se hai sui 25 anni, sai che dovrai lavorare almeno per altri 45 anni prima di andare in pensione (sempre che all'epoca esista ancora) e che quindi vivrai mediamente di più dell'azienda dove lavori.

Vuoi davvero attendere inerme che arrivi l'ora per la tua azienda?

Il Piano B può essere utile per garantirti una continuità lavorativa, secondo un approccio proattivo (“cerco di essere io l’artefice della mia carriera”) piuttosto che passivo (“qui ci resto al massimo, almeno finché non chiudono i battenti”).

Il piano B riguarda un’attività che ti interessa, ti appassiona, in cui diventare bravo, da esercitare nel tempo libero o in parallelo, in modo che se il tuo lavoro principale non dovesse più funzionare, potresti cambiare immediatamente senza contraccolpi. Potrebbe non servirti mai, in questo caso avresti comunque imparato qualcosa di nuovo e di diverso, ma se le cose dovessero andare male nel tuo lavoro principale, che sollievo avere a disposizione una continuità di reddito senza doversi preoccupare delle implicazioni negative che certe crisi portano con sé!

Quando ho cominciato ad avere il sentore che dovevo cambiare qualcosa nel mio lavoro, ho cominciato a guardarmi intorno per capire che alternative avevo. Come ho detto, cambiare azienda non era la soluzione, la libera professione neanche a parlarne, avrei dovuto ricominciare da zero in qualche altro settore. Ma quale? Non sapevo fare altro.

In quel periodo si stava sviluppando la professione del mediatore e sembrava che dovesse esplodere di lì a poco per la crisi della giustizia ordinaria. L’idea mi piaceva, mi iscrissi al corso più costoso e presi l’abilitazione alla mediazione. Purtroppo, però le mediazioni non si svilupparono come sperato e quelle poche erano in mano a chi aveva più esperienza, così dovetti rinunciare a questa possibilità.

Nel precedente libro “L’ascensore” ho raccontato di questa ed altre attività che avevo intrapreso per liberarmi dalla professione che mi stava stretta. Tralascio quelle intraprese senza successo nel network marketing, alla fine decisi con mia moglie di entrare nel settore dell’infanzia rilevando un asilo nido.

Un settore completamente ignoto per noi; eppure, dopo pochi anni di sangue, sudore e lacrime, eravamo diventati bravissimi ognuno nel proprio ruolo, eravamo diventati padroni dell'attività al punto che chi aveva intenzione di aprire un asilo ci chiedeva una consulenza come esperti del settore.

Di qualunque cosa ti occupi ogni giorno, in un periodo di tre – cinque anni diventi esperto e padrone della materia, quindi non scoraggiarti all'idea di affrontare qualcosa di nuovo o di completamente diverso da quello che fai abitualmente, con il giusto impegno puoi diventare il migliore in relativamente poco tempo.

## L'area "Salute"

L'area "Salute" coinvolge il livello di energia vitale, la qualità del sonno, la cura del proprio fisico e la soddisfazione del proprio aspetto.

Salute, benessere fisico e mentale, cura del proprio corpo, perché è così importante affrontare l'argomento a 25 anni?

Dal momento che sei il risultato di tutte le tue azioni dal punto di vista fisico e mentale, fino ad ora ti sei nutrito di quello che passava casa, non hai avuto nessuna responsabilità né capacità di scelta in merito.

Alla tua età generalmente si comincia a provvedere personalmente alle proprie necessità alimentari, a scegliere ciò che viene ingerito nel proprio corpo, così da determinare l'evoluzione per gli anni successivi.

Le cellule del corpo si rinnovano continuamente, con alcune che vivono più a lungo di altre; alcune cellule, come quelle del sangue, hanno un ciclo di vita breve, mentre altre, come quelle del sistema nervoso centrale, possono durare molto più a lungo.

Il corpo umano effettua un completo reset di tutte le cellule ogni 7 – 9 anni. Miliardi di cellule vengono pian piano eliminate e sostituite da nuove cellule che provengono dal cibo che assumiamo; in questo periodo comincia il terzo ricambio della tua vita e dal momento che ne sei diventato l'unico responsabile, devi anche essere consapevole della strada che ti porterà ad avere negli anni un risultato positivo o negativo nella tua "Area Salute".

Anche nella salute, la preparazione e la consapevolezza sono fondamentali per preservare il corpo dalle malattie e conservarlo nel miglior modo possibile; un corpo

sano, efficiente, perfettamente funzionante sarà la base per poter raggiungere tutti gli obiettivi che vorrai nella tua vita.

In questo periodo cambia anche la modalità di assunzione del cibo; se stai fuori casa per studio o per lavoro consumerai dei pasti prodotti da altri e quando tornerai a casa tua non troverai il piatto in tavola ma dovrai prepararti da solo o insieme al tuo partner ciò che consumerai.

Potresti trovarti a cambiare radicalmente le tue abitudini alimentari, senza avere la corretta preparazione in questo campo.

Vedo persone che curano e trattano meglio la propria automobile rispetto al proprio corpo, la lucidano, le forniscono i migliori ricambi, controllano la pressione degli pneumatici, misurano il livello dell'olio, ma poi quando hanno fame si rifugiano in un fast food a ingozzarsi delle peggiori schifezze.

Molti ritengono che nutrirsi inconsapevolmente non produca effetti sul proprio corpo, e nel breve periodo può sembrare vero.

Se io e te andiamo a mangiare fuori e io ordino un pasto salutare, acqua naturale, petto di pollo, insalata e un frutto, e tu una bella coca, un panino con hamburger e patatine fritte, già che ci siamo maionese e ketchup che ci stanno benissimo, e poi per finire un bel dolcetto, usciamo entrambi vivi dal ristorante e senza apparenti conseguenze, se non una certa sonnolenza da parte tua.



Ti dirò di più, che se ripetiamo gli stessi pasti anche il giorno dopo, ancora non succede nulla.

Voglio esagerare, una settimana dopo questi pasti siamo ancora entrambi vivi e contenti, anche se magari comincia ad affiorare qualche brufolino dalle parti tue.

Dopo un mese? Dopo un anno?

Ecco che dopo un certo tempo i pantaloni stringono, la camicia non si allaccia, la bilancia se ne va per conto suo e i risultati delle tue analisi sono tutti sballati, senza che ti renda conto di come sia potuto accadere.

Nutrirci è un'attività essenziale che dobbiamo fare tutti i giorni più volte al giorno, eppure il percorso scolastico, tranne le scuole specialistiche, non prevede del tempo da dedicare ai futuri cittadini per educarli a conoscere i principi di base dell'alimentazione, la suddivisione nei macro-alimenti, cosa succede nel corpo quando ingeriamo il cibo, come mantenere il proprio fisico in uno stato ottimale.

Non c'è da meravigliarsi, non vengono insegnati neanche i principi di base a livello economico, relazionale, lavorativo, così si sfornano mandrie di diplomati impreparati che non sanno nulla della vita reale, che un giorno si imbattono nella ruota della vita e scopriranno di avere molte aree insufficienti.

Sull'alimentazione e i suoi effetti sul corpo e di riflesso sulla vita mi sono documentato nel momento in cui ho sentito la necessità di cambiare qualcosa che mi stava portando ad aumentare di peso. Ho trovato delle risposte nei principi della dieta a Zona, attraverso la lettura di diversi libri che mi hanno portato a conoscere cosa accade, dal punto di vista ormonale, quando si assume del cibo e a cambiare le mie

abitudini alla luce di una nuova consapevolezza. Ricordo che nel tempo ho perso una quindicina di chili e tre taglie e che le mie analisi erano diventate perfette.

Come abbiamo visto in ambito finanziario, anche nella salute la chiave del successo sono piccole decisioni, che tutti possiamo prendere, che capitalizzano nel tempo.

Le decisioni che portano verso una vita di insuccessi spesso non si rivelano nell'immediato; nessuno muore dopo un triplo cheeseburger con patatine, ma se lasciamo che siano altri (marketing, confort food, dipendenze) a decidere ciò che ingeriamo senza la necessaria consapevolezza, la conseguenza sarà una valutazione molto bassa dell'Area Salute.

Il tuo benessere fisico e mentale dipende da cosa permetti di entrare nelle cavità della tua testa, dal cibo e dalle bevande che passano dalla bocca, dal tipo di aria che respiri dal naso, da quello che passa attraverso gli occhi e le orecchie.



La frase “Sei quello che mangi” è abbastanza intuitiva, se ci soffermiamo sull’aspetto fisico; questo vale anche e soprattutto per la salute mentale, siamo il risultato di tutte

le nostre esperienze e credenze, è di fondamentale importanza avere buoni maestri e mentori che ci facciano salire al livello superiore e sviluppare al meglio le nostre capacità mentali.

La superficialità con cui si introduce il cibo è dovuta alla mancanza di effetti collaterali immediati; questo vale anche per l'introduzione del fumo e di altre dipendenze nocive.

Nel mio corso "Introduzione alla vita reale", pensato e dedicato ai ragazzi che si apprestano ad entrare nell'età adulta, ho dedicato un intero capitolo alle dipendenze, dato che nessuna istituzione si prende il disturbo di investire del tempo per parlare ai ragazzi di un argomento così delicato per quell'età.

Le dipendenze che vanno a deteriorare la tua area della salute fisica sono quelle dalle sostanze, come cibo, alcol, fumo, stupefacenti e farmaci, mentre c'è una dipendenza che è letteralmente distruttiva per la tua salute mentale: la dipendenza dal pensiero degli altri.

Tanto è importante quello che si introduce dalle sostanze, quanto ancora più importante quello che entra nel tuo cervello dall'ambiente circostante.

Conosciamo il termine cibo spazzatura, conosciamo anche il termine tv spazzatura.



Anche in questo caso, gli effetti dell'esposizione a certi programmi televisivi, a certe persone negative, a certi ambienti depotenzianti non dà risultati nell'immediato, ma scava lentamente dentro di te portandoti ad assumere delle credenze e degli atteggiamenti mentali che ti danneggiano nel lungo periodo.

In questi anni affronterai dei cambiamenti nelle tue abitudini e nelle persone e luoghi che frequenti, che possono condurti ad un livello più alto oppure affossare te e le tue aspirazioni.

Ti troverai in ambienti nuovi, come un posto di lavoro da condividere con persone sconosciute, e non ci darai importanza, perché alla fine è quello che ti è già successo a scuola passando da quella materna alle elementari, poi alle medie, poi alle superiori.

Devi sapere che la maggior parte delle persone non ha a cuore i tuoi interessi, la tua crescita personale, i tuoi obiettivi, sono programmate per affossare le tue ambizioni, per trattenerti nel recinto della zona di confort, per tagliarti le ali, sono degli inconsapevoli nemici della tua realizzazione, non perché sono delle persone malvagie,

ma perché sono programmati a farlo dai programmi televisivi di cui si cibano, dagli ambienti negativi che frequentano, dalle credenze che hanno assimilato, dalla negligenza verso sé stessi, e cercano di trattenerti a tutti i costi nel loro recinto per paura che tu possa dimostrare loro che c'è altro nella vita.

Ti invito a documentarti sul mito della caverna di Platone, un racconto di migliaia di anni fa assolutamente attuale.

Dicevo programmi televisivi, ma perché si chiamano programmi?

Già, proprio per questo, per programmare.

La televisione, una visione appunto. Alcuni sinonimi di visione: allucinazione, apparizione, illusione, sogno, utopia, scenario, spettacolo, punto di vista.

Nell'Italia della ricostruzione del dopoguerra, la televisione ha rappresentato un modello di aggregazione e di unione di una Nazione che si stava sviluppando rapidamente; c'erano programmi dove dei maestri insegnavano a parlare e scrivere correttamente laddove l'alfabetizzazione era a livelli molto bassi.

Ricorre in questo periodo il centenario della nascita di Alberto Manzi, il maestro che ha insegnato a leggere e scrivere a migliaia di italiani.

La sua figura, legata indissolubilmente alla trasmissione televisiva "Non è mai troppo tardi", andata in onda sulla Rai tra il 1960 e il 1968, rimane un simbolo dell'impegno per l'alfabetizzazione e l'educazione nel nostro Paese.



Il successo di “Non è mai troppo tardi” fu straordinario; trasmesso in orario preserale per permettere la visione anche a chi lavorava, il programma raggiunse un pubblico vastissimo, grazie anche all’allestimento di punti di ascolto collettivi per chi non possedeva un televisore.

Grazie anche a persone eccezionali come il maestro Manzi, la televisione è entrata in tutte le case con una potenza e un’autorevolezza superiore a qualsiasi ragionamento logico, per chi non è preparato; tipica la frase dell’indottrinato:” Lo ha detto la tivvù”.

Al giorno d’oggi la stagione dei format segue quella dei talent, poi c’è il telequiz e l’immane campionato di calcio; da utile strumento di divulgazione delle conoscenze e di informazione è diventato un contenitore del nulla e l’intrattenimento di mandrie di teledipendenti che si confrontano e si dividono sugli incommentabili argomenti proposti dalla programmazione.

Il pensiero di massa, organizzato da invisibili orchestrali, domina le menti pigre e condiziona buona parte della società a seguire modelli e disposizioni che vengono

dall'alto, mentre la capacità critica dell'individuo medio è stata già soppressa nei banchi di scuola.

È tutto lì, ben visibile, per chi ha occhi per vedere.

La capacità di non farsi influenzare dal pensiero degli altri è una dote fondamentale per il raggiungimento e il mantenimento di un'ottima salute mentale.

## Le mie fonti

“L’uomo più ricco di Babilonia” di George Clason

“Patrimoni famiglie e matrimoni. Conoscere i propri diritti e doveri per scelte consapevoli e serene” di Armando Cecatiello

“La linea sottile” di Massimo Bini, audio CD di Network 21

“Vivere in Zona” di Aronne e Memo Romano

“Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere” di John Gray

## L'autore



Fabrizio Tocci, una laurea in Scienze Statistiche ed Attuariali, ho lavorato per venticinque anni nelle direzioni di Compagnie nazionali ed internazionali di assicurazione sulla vita.

Dopo questa lunga esperienza ho diretto per quattro anni un asilo nido insieme a Lea.

In precedenza, ho pubblicato altri tre libri dal titolo

“La questione dei costi nel profit test dei prodotti vita”

“Riflessioni previdenziali”

“L’ascensore”

Di origini romane, dopo una trentina d’anni passati a Milano, ora vivo sul litorale romano con Lea, i figli Caterina e Maurizio, la cagnolina Winny e tanti altri animalotti.

La diffusione di questi libri avviene in forma gratuita; sono in formato pdf e scaricabili dal sito [www.fabriziotocci.it](http://www.fabriziotocci.it)

Sono consultabili tramite tablet o pc; la riproduzione cartacea non è necessaria.