

NICOLA GIACONI, RICCARDO MAGGIOLO

# I SOLDI LEGGERI

**Eliminare i debiti,  
vivere essenziale e guadagnare meglio  
in sette passi**



FrancoAngeli/Trend

# Trend

*Le guide in un mondo che cambia*

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

NICOLA GIACONI, RICCARDO MAGGIOLO

# I SOLDI LEGGERI

**Eliminare i debiti,  
vivere essenziale e guadagnare meglio  
in sette passi**

FrancoAngeli/Trend

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2015 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

---

# Indice

|   |      |    |
|---|------|----|
| <b>Presentazione</b>                    | pag. | 7  |
| <b>Istruzioni per l'uso</b>             | »    | 9  |
| <b>Introduzione. L'età del debito</b>   | »    | 11 |
| <b>1. Di chi è la colpa?</b>            |      |    |
| Primo passo                             | »    | 17 |
| <b>2. L'atteggiamento è tutto</b>       |      |    |
| Secondo passo                           | »    | 24 |
| 1. Il denaro viene e va                 | »    | 25 |
| 2. Le convinzioni sul denaro            | »    | 26 |
| 3. Hai molto più di quello che pensi    | »    | 34 |
| 4. Lamentarsi non è mai servito a nulla | »    | 38 |
| 5. Tu sei la cavalleria!                | »    | 45 |
| 6. Concludendo                          | »    | 48 |
| <b>3. Azione!</b>                       |      |    |
| Terzo passo                             | »    | 50 |
| 1. Conosci il tuo nemico                | »    | 50 |
| 2. Il domani non esiste                 | »    | 54 |

|   |      |     |
|---|------|-----|
| 3. Conosci il tuo amico                       | pag. | 58  |
| 4. Il rendiconto                              | »    | 62  |
| 5. Il piano spese                             | »    | 65  |
| <b>4. Ripagare il debito</b>                  |      |     |
| Quarto passo                                  | »    | 68  |
| 1. Pianificare il rientro                     | »    | 68  |
| 2. Faccia a faccia col creditore              | »    | 73  |
| 3. Modalità ed eccezioni                      | »    | 79  |
| <b>5. Aumentare i margini</b>                 |      |     |
| Quinto passo                                  | »    | 83  |
| 1. Cos'è il denaro?                           | »    | 84  |
| 2. Quanto guadagni davvero?                   | »    | 91  |
| 3. Sette metodi sicuri per creare margini     | »    | 95  |
| 4. Le risorse a cui non pensi                 | »    | 102 |
| 5. Tenere traccia dei tuoi progressi          | »    | 105 |
| <b>6. Vivere leggeri</b>                      |      |     |
| Sesto passo                                   | »    | 108 |
| 1. Tu non sei quello che possiedi             | »    | 108 |
| 2. Raggiungere l'“abbastanza” in cinque passi | »    | 112 |
| 3. Alla ricerca del tempo perduto             | »    | 123 |
| <b>7. Guadagnare meglio</b>                   |      |     |
| Settimo passo                                 | »    | 132 |
| 1. Qual è la tua cattedrale?                  | »    | 132 |
| 2. Trovare il lavoro che piace                | »    | 137 |
| 3. Investire per non lavorare (un giorno)     | »    | 145 |
| 4. Il quadro globale                          | »    | 149 |
| <b>Nota sui contributi</b>                    | »    | 152 |

---

# Presentazione

Nella nostra professione aiutiamo le persone a scoprire quello che sono e che vogliono realmente, a formulare obiettivi professionali e di vita coerenti, e a sviluppare piani concreti ed effettivi per cercare, cambiare e trovare lavoro. Con il passare degli anni nel corso della consulenza abbiamo rilevato, accanto ai problemi legati al lavoro, una crescente mancanza di consapevolezza nel rapporto con il denaro così grave e diffusa da poterla considerare come una forma di analfabetismo. Ci siamo quindi concentrati anche sull'educazione finanziaria, integrandola nella nostra attività.

Promuovere la capacità autonoma di generare e mantenere un livello dignitoso di benessere finanziario costituisce una parte importante del lavoro di career coach, in particolare da quando la crisi ha reso più incerte le condizioni di vita delle persone sconvolgendo il mercato del lavoro. Un mercato che, probabilmente per qualche anno a venire, sarà ancora meno prevedibile e caratterizzato da una forte frammentazione dei percorsi professionali, che non consentiranno forme di consumo, risparmio e investimento come quelle che abbiamo visto nel secondo dopoguerra.

Questo nuovo rapporto con il lavoro, che lo si voglia o meno, consente sempre meno la ricerca di un posto e di un reddito assicurato e continuativo, e impone sempre di più a pensare in modo autonomo alla propria stabilità e autonomia finanziaria. Per dirla in modo tecnico, ci obbliga a passare da "job security", cioè dal cercare un lavoro sicuro, a "income security",

ovvero all'imparare a differenziare le entrate, ma soprattutto controllare la spesa e pianificare nuove forme di risparmio e investimento.

Per promuovere un nuovo e più corretto approccio emozionale e cognitivo al denaro e aumentare la propria capacità di generare reddito abbiamo scritto questo libro, che riflette temi e metodologie della nostra consulenza individuale e in gruppo. Gli approcci e gli esercizi sono stati condivisi con migliaia di persone alle prese con la ricerca di maggiore stabilità finanziaria, di lavori più soddisfacenti, di un rapporto con i propri obiettivi più sereno e ricco. È un piacere poterli diffondere, e condividerli con tutti coloro che vogliono pensare ai soldi in modo più serio, profondo ma leggero allo stesso tempo, e magari fare del mondo un posto migliore per tutti.

*Nicola e Riccardo*

---

# Istruzioni per l'uso

Questo non è un libro che parla di budget e numeri, ma di speranza e gioia. Un libro che parla di potenza e non di privazione. Un libro che parla delle cose che puoi fare, e non solo di quelle che non devi fare.

Questo libro non propone metodi per arricchirti in fretta. Non ti suggerirà trucchi finanziari, non ti svelerà segreti che i banchieri non vogliono che tu sappia, e non vuole trasformarti nel possessore di una super-villa o di un mega-yacht. Questo libro promette qualcosa di molto più prezioso!

Questo libro è fatto per indicarti una strada per ritornare in contatto con la tua ricchezza e vivere più felice. Lo farà illustrandoti un insieme di strategie che sono già state applicate con successo da migliaia di persone in tutto il mondo.

Non è un metodo facile, né veloce. Ma la buona notizia è che la strada sarà piena di soddisfazioni e non ti serviranno competenze o strumenti particolari per percorrerla. Non serve una laurea o un software complicato: hai solo bisogno di un quaderno (meglio se ad anelli) penna, matita, una calcolatrice e... impegno e determinazione!

Dato che la cancelleria è abbastanza facile da procurarsi ma la forza di volontà non è altrettanto a buon mercato, un ottimo modo per affrontare questo programma è in compagnia. Così come andare in palestra o fare un viaggio, si può fare da soli, ma insieme a qualcuno ci si diverte di più e si progredisce meglio. Quindi, se puoi, cerca un familiare o un amico con cui condividere questo programma e questo libro: vi aiuterete-

te vicendevolmente a seguire il programma e a non mollare nei momenti difficili.

Essere in gruppo ti aiuterà anche a non “barare”. Nella lettura troverai diversi esercizi o la richiesta di mettere in pratica delle azioni per un certo tempo prima di proseguire. La tentazione di continuare a leggere senza mettersi in azione sarà tanta: cerca in tutti i modi di resisterle. Per la buona riuscita del piano è essenziale fare tutti gli esercizi nell’ordine in cui sono proposti, altrimenti probabilmente non funzionerà. Trova il tempo e la forza di fermarli e farli tutti: a volte non saranno molto piacevoli ma più avanti, quando avrai raggiunto una nuova stabilità e indipendenza economica, sarai felice di aver trovato il tempo e la voglia di farli.

Buon viaggio!

---

# Introduzione.

## L'età del debito

Viviamo in tempi difficili. Il mondo sta attraversando la peggiore crisi economica dal 1929. Forse, considerando l'attuale dimensione del mercato mondiale, la più grande di sempre in termini assoluti. L'Italia è stata colpita più di altri Paesi – ma meno di altri ancora – dalla crisi. I consumi crollano, la disoccupazione galoppa, la povertà aumenta, le pensioni si riducono fino a scomparire, il credito si è arrestato, i mercati finanziari sono estremamente volatili e i sistemi politici e istituzionali non sembrano riuscire a dare risposte veramente soddisfacenti.

A guardare la situazione con uno sguardo a breve raggio, si capisce il perché in molti si lascino prendere dallo sconforto. Se paragoniamo la nostra attuale situazione – e soprattutto le prospettive nel breve periodo – col benessere in cui vivevamo dieci o venti anni fa, quando tutto sembrava funzionare e crescere indefinitamente, c'è poco da stare allegri. Eppure, basterebbe allungare appena un po' di più lo sguardo nel tempo e nello spazio per guardare al tutto con una nuova prospettiva.

Qualche anno fa, nel 2012, un nostro conoscente ci raccontò un bell'aneddoto. Il quotidiano che leggeva abitualmente aveva da qualche tempo intrapreso un'interessante operazione editoriale: pubblicava in ultima pagina la prima pagina dello stesso quotidiano di esattamente cinquant'anni prima. Con uno sguardo, ci si poteva rendere conto di quali erano le notizie, gli eventi, le conquiste, i problemi e le preoccupazioni che caratterizzavano la nostra vita cinquanta anni prima. Quel giorno, nella prima pa-

gina proveniente dal 1962, vi era una curiosa notizia: l'Unione Sovietica aveva stabilito che tutte le sue famiglie dovessero avere non più e non meno di un vitello e un maiale ognuna. Questo nostro conoscente è nato e cresciuto in una famiglia di agricoltori. Non benestanti, ma dove il cibo non è mancato mai. C'era pure qualche soldo per togliersi qualche sfizio, di tanto in tanto. Quella notizia se la ricordava bene. Ci raccontò come nel leggerla suo padre restò ammirato di quanta ricchezza potevano godere i Sovietici, se ogni famiglia poteva permettersi un vitello e un maiale a testa.

Sono passati appena cinquant'anni. Nei termini della storia umana, rappresentano un lasso di tempo che rasenta l'insignificante. In un battito di ciglia siamo passati dal considerare un vitello una proprietà di lusso, ad avere tutti una o più automobili, una o più case, uno o più telefonini, televisioni, frighi, aspirapolvere, gioielli, letti, armadi, vacanze, pensioni, rendite, conti deposito, titoli azionari e – è il caso di dirlo – chi più ne ha più ne metta. E se, oltre che nel tempo, allunghiamo lo sguardo appena un po' oltre nello spazio, potremo vedere soprattutto in altri Paesi persone che ancora si battono ogni giorno per un pezzo di pane, una casa, degli stracci da vestire.

Siamo dei privilegiati. Non è un rimprovero né una colpa: è solo un dato di fatto. La nostra vita è, in quasi tutti i casi, piena di ricchezze, abbondanza e prosperità. Eppure, non siamo affatto più felici di come eravamo cinquant'anni fa. Cosa ci è successo?

Non è questa la sede per affrontare un delicato discorso storico, economico e politico. Semplificando molto, diciamo che è accaduto quanto segue. Dalla metà degli anni '70 in poi il mondo è diventato progressivamente un unico mercato. Questo ha permesso ai grandi investitori di spostare capitali rapidamente ovunque e spesso a prescindere dai rischi, creando altra ricchezza. Il denaro crea denaro. Inoltre, la progressiva globalizzazione dei mercati disseminava il verbo del cosiddetto "consumismo", il cui semplice mantra recita più o meno come segue: «Più la gente compra, più si produce; più si produce, più si lavora; più si lavora, più si guadagna; più si guadagna, più si compra». Un circolo che sembrava virtuoso, perché permetteva a tutti di vivere con maggiore ricchezza e di godere dei nuovi frutti della tecnologia e del comfort, ma che non faceva il conto con due grossi limiti: le materie prime e il lavoro. Entrambi questi fattori sono limitati. Mentre potevamo continuare a guadagnare e comprare indefinitamente, non potevamo lavorare e consumare risorse all'infinito. E sembrava che non ce ne rendessimo conto.

Secondo i dati raccolti dall'*Ecological Footprint Network*, già nel 2010 l'umanità stava consumando risorse naturali pari al 150% della sopportabilità massima annuale del pianeta; ovvero, ogni anno utilizziamo una volta e mezza il nostro capitale annuo di terreno, acqua, aria, legname, minera-

li, vegetali, animali. Ogni dodici mesi consumiamo una Terra e mezza. In pratica, ci stiamo indebitando fortemente con il nostro pianeta.

Per quanto riguarda la quantità di lavoro, l'impatto delle politiche liberiste e consumistiche è stato fortemente mitigato dalle automatizzazioni, figlie delle nuove scoperte tecnologiche (macchine che sostituiscono uomini), e dall'enorme esplosione demografica che ha portato nuova forza lavoro, soprattutto nei Paesi in via di sviluppo. Ma, nonostante ciò, l'effetto è stato devastante. Ancora oggi nei Paesi meno sviluppati milioni di persone lavorano a ritmi disumani per produrre beni sufficienti a mantenere la ricchezza globale. Nei Paesi sviluppati, tutti pensano di lavorare di più rispetto a un tempo. Siamo più indaffarati e stressati. Ci affatichiamo ogni giorno per mantenere quel livello di qualità di vita che riteniamo minimamente accettabile: chi vivrebbe oggi senza un'automobile, senza un cellulare, senza un televisore, senza una vacanza? Il problema è che il sufficiente non è mai abbastanza, e continuiamo nella nostra corsa verso un obiettivo che è come l'orizzonte: si allontana per ogni passo che facciamo verso di lui.

Morale: da cittadini siamo tutti diventati "consumatori". E l'origine di questa parola ci dice molto: prendiamo, usiamo, gettiamo. Questa sembra essere diventata la nostra natura.

Ed oggi, eccoci qua. Visto in questa prospettiva, non dovrebbe stupire nessuno il fatto che siamo imbrigliati nella rete di questa enorme crisi. Stiamo tornando indietro perché non potevamo più andare avanti. Alcuni Paesi sono tornati a crescere perché sono stati in grado di stampare altro denaro, ma così facendo stanno solo alimentando e rinviando il problema nascondendo lo sporco sotto il tappeto. Non possiamo continuare a tenere un saldo così negativo tra quello che consumiamo e quello che il nostro pianeta e l'umanità possono produrre. È come andare dal droghiere sotto casa e continuare a comprare a credito: prima o poi ci verrà presentato il conto.

È questa la prima grande verità: siamo tutti debitori. Tutti dobbiamo imparare a rapportarci meglio con la nostra ricchezza, a ridimensionarci secondo le risorse che possiamo avere e secondo un orizzonte di sviluppo sostenibile.

Se hai comprato questo libro perché hai un debito e credi in qualche modo al detto «Mal comune mezzo gaudio», questo può esserti di consolazione. Siamo tutti debitori in qualche forma; e tutti in qualche forma, in qualche modo, dovremo prima o poi fare i conti con noi stessi e affrontare la presa di coscienza e il processo di ridimensionamento a cui mira questo libro. Tu, dal momento che lo stai leggendo oggi, lo farai prima della maggioranza degli altri. Ma migliaia di persone prima di te lo hanno fatto, e ha funzionato. Non sei solo: anzi. Il debito è una caratteristica globale.

Ora però arriva la vera bella notizia. Ridimensionarsi, avere un maggior controllo della propria ricchezza, rientrare dal debito, non vuol necessariamente dire fare sacrifici. Non vuol per forza dire comprare meno cibo, vivere in una casa più piccola, non andare in vacanza, rinunciare ad un'educazione di qualità, fare meno regali, vivere contando i centesimi... Insomma, abbassare la nostra qualità di vita. Assolutamente no. Ridimensionare una forma non vuol dire rimpicciolirne l'estensione.

Immagina un cordino posato a caso su un tavolo con i due estremi che si toccano: forma un'area irregolare. Possiamo rimodellare il cordino in modo che formi un cerchio, molto più efficace e bello da vedere. Questa nuova e più elegante forma racchiuderà un'area che avrà la stessa dimensione della forma di partenza. Tuttavia, per quanto più armonica, questa nuova forma non sarà perfetta. Fare un cerchio a mano libera con un cordino è parecchio difficile, ma con alcuni semplici strumenti diventa facilissimo. Per esempio basta utilizzare un vaso o un bicchiere usandoli come traccia per disporre il cordino. Ecco: questo libro vuole essere il tuo vaso o bicchiere. In sé non è niente di eccezionale, è una cosa molto semplice, ma se usato nel modo giusto può essere il metodo perfetto per "ridimensionare" la tua vita.

Per fare questo, prima di tutto è però necessario che ci mettiamo bene in testa questo concetto: per avere una maggiore consapevolezza e controllo della nostra ricchezza è indispensabile avere una buona qualità di vita.

È proprio chi ha una bassa qualità di vita a cadere nella spirale del debito. Chi non è soddisfatto della propria vita o delle proprie ricchezze cerca risposte nel possedere altre cose. Il punto è che, sotto sotto, crediamo che la qualità di vita si possa comprare con i soldi; o meglio con i beni e con i servizi che possiamo comprare coi soldi. Non è proprio così. La qualità di vita non è data da quanti soldi spendiamo, ma da come li spendiamo. Sarà meglio ripeterlo e scriverlo in maiuscolo.

LA QUALITÀ DI VITA NON È DATA DA QUANTI SOLDI SPENDIAMO,  
MA DA COME LI SPENDIAMO

A dire il vero, non si tratta solo di soldi, ma di risorse. Anche il nostro tempo, le nostre conoscenze, le nostre relazioni sociali formano – ovviamente – la nostra qualità di vita. Ma per esse vale lo stesso principio: la qualità di vita non è data da quante risorse spendiamo, ma da come le spendiamo. Il che vuol dire che possiamo migliorare la nostra qualità della vita senza necessariamente avere più risorse o rinunciando a cose che ci piacciono, ma semplicemente usandole in maniera più saggia ed efficiente. In altre parole, abbiamo bisogno di un rapporto più "leggero" con le nostre ricchezze: più profondo ma meno stressante; meno ossessivo e più appagante.

In questo libro troverai tecniche e consigli per vivere meglio con la tua ricchezza affrontando tre passi fondamentali:

1. pagare i debiti;
2. vivere con le cose che ti piacciono e non per le cose che vuoi;
3. guadagnare meglio (non necessariamente di più).

Tutto questo lo puoi raggiungere senza intaccare la tua qualità della vita. Anzi, alla fine il processo avrà il potere di aumentarla in maniera esponenziale.

Questo però non vuol dire che sarà una passeggiata. Avremo anzitutto bisogno di sradicare concetti saldamente innestati nella tua mente. Dovremo creare un nuovo atteggiamento e una nuova percezione di vivere in maniera sociale, e successivamente dovremo modificare le abitudini che probabilmente hai da anni. Sono processi molto difficili, che richiedono impegno e determinazione. E un pizzico di ottimismo e di fiducia.

Cominciamo!



# Di chi è la colpa?

## Primo passo

Il primo passo del programma è per molti il più difficile, ma una volta fatto comporta una bella ricompensa. Consiste nell'accettare due concetti. Il primo concetto è questo: tu hai un problema di debito.

Esatto, hai letto bene: hai un problema di debito. Non importa se guadagni 500 o 50.000 euro al mese; se non hai nulla in banca o se sei milionario. Quasi certamente hai comunque un problema di debito perché non riesci a relazionarti bene con la tua ricchezza. Ce l'hai perché, come abbiamo visto, quasi tutti hanno un problema di debito: se non verso altre persone, perlomeno con il mondo. E d'altronde, se hai comprato questo libro, abbiamo una qualche certezza che da qualche parte, dentro di te, pensi di avere un qualche problema a confrontarti e gestire la tua ricchezza.

Vogliamo essere un po' più diretti e specifici? Bene. Leggi questa lista.

- La scadenza di un debito (affitto, bolletta...) arriva prima di quanto ti aspettassi, con un senso di disagio da parte tua.
- Lasci lettere e bollette non aperte.
- Non sai quanto spendi ogni mese, neanche approssimativamente.
- Fermi assegni scoperti sapendo che a breve riceverai dei soldi (stipendio, pagamento...).
- Paghi più volentieri con assegni o carte di credito.
- Preferisci acquistare a rate molto piccole e quindi di lungo periodo piuttosto che pagare tutto subito.
- Compri beni e servizi che poi non usi.

- Nei tuoi negozi di fiducia, dove ti fanno credito, il tuo debito aumenta lentamente.
- Non conosci l'entità dei tuoi debiti.
- Sotto sotto pensi che una persona è tanto più importante quanto più guadagna.
- Spesso hai in tasca pochi contanti.
- Hai comprato o compri abitualmente beni o servizi pensando principalmente all'opinione degli altri e non alla tua.
- Quando riesci a risolvere un problema di debiti, ti senti sollevato e pensi di averla scampata, questa volta.
- Hai un'intima soddisfazione nell'usare una o più carte di credito per i tuoi acquisti.
- Non pianifichi mai le tue spese per il mese o la settimana.
- Ti senti infastidito quando ti viene chiesto della tua situazione economica.
- Non ami parlare di soldi, neanche con gli amici e parenti. Pensi che sia affar tuo, dopotutto.
- Compri spesso cose d'istinto.
- Ricevi ingiunzioni di pagamento.
- La tua carta di credito o il tuo conto viene ritirato o sospeso.
- Il giorno di paga sembra non arrivare mai.
- Non conosci i dettagli economici dei tuoi conti in banca, dei tuoi mutui, dei tuoi pagamenti a rate (interessi, disposizioni...).
- Pensi che i piccoli debiti siano normali: tutti ce li hanno, no?
- A volte chiedi a parenti e amici di prestarti dei soldi per "qualche giorno".
- Non pensi mai ai debiti che non devi pagare questo mese.

Ti sei riconosciuto in qualcuno di questi punti? Se la tua risposta è sì, almeno per un paio di loro, quasi certamente hai un problema di debito.

Ne sei convinto? Se non lo sei, posa il libro un attimo e mettiti a pensare. Rifletti per un paio di minuti sulle situazioni che riguardano te e il denaro. Sei sempre riuscito a gestirle al meglio? Pensi di avere abbastanza denaro per quello che desideri? Pensi di meritare più denaro di quello che hai? Ripensa alla tua vita, pensa alle circostanze in cui hai avuto la sensazione di non avere abbastanza, e pensa a cosa ti ha spinto a comprare e leggere questo libro. Puoi chiudere il libro e cominciare ora se vuoi.

Fatto? Bene. Ora rileggi la lista qualche riga più su. Fallo ora.

Adesso pensi di avere un problema di debito? Piccolo o grande non importa: da una piccola crepa può nascere un crollo disastroso, l'importante è intervenire in tempo.

Se a questo punto sei certo di non aver alcun problema di debito, puoi chiudere questo libro e smettere di leggerlo. Non ti serve: sei già in perfetta sintonia con la tua ricchezza. Buon per te! Forse potrai regalarlo a qualcuno, o rivenderlo. Se invece pensi che sì, in effetti hai un problema di debito e ti piacerebbe sapere come risolverlo o come far andare meglio le cose, continua a leggere.

Passiamo al prossimo concetto da accettare. Ora che abbiamo appurato che hai un problema di debito, è ora di chiederci di chi sia la responsabilità. Della situazione economica? Della sfortuna? Delle multinazionali? Della pubblicità? Dei ricchi e potenti? Del “sistema”? Di chi ha tradito la tua fiducia? Dei tuoi amici? Della tua famiglia? No. Niente di tutto questo. La responsabilità è tua.

Esatto: hai un problema di debito e la responsabilità è tua. E non perché sei nato così; perché non sei bravo con i conti o a gestire il denaro; perché non sei abbastanza capace o intelligente per guadagnare di più o chissà cos'altro. No. La responsabilità è tua, e il tuo problema di debito è nato a causa tua e delle tue scelte.

A questo punto, di solito insorgono due tipi di reazioni. La prima è quella più comune: il rifiuto. È normale. «È colpa tua» è forse l'affermazione che, come esseri umani, ci piace meno sentire – specie se a proferirla siamo noi stessi. Il rifiuto è una pratica estremamente comune: tendiamo sempre a pensare che non sia dipeso da noi; a trovare qualche capro espiatorio e pensare che, dopo tutto, non potevamo farci niente o che non volevamo che finisse così, non era nostra intenzione.

L'altra reazione, appena un po' più rara ma anche più pericolosa, è l'autocommiserazione. Sì, siamo stati noi, e siamo degli esseri orribili. Non meritiamo di stare meglio, di avere una vita prosperosa e felice: dobbiamo punirci per quello che abbiamo fatto. Possiamo solo rintanarci in un angolo e provare pietà per noi stessi, sperando in un poco di commiserazione anche da parte degli altri.

Ecco una lista delle giustificazioni che di solito utilizziamo per rispondere all'accusa di essere noi la causa del nostro problema di debito, e di averlo fatto scientemente.

- È la crisi: è così per tutti.
- Non sono bravo a fare di conto.
- Non sono portato a gestire il denaro.
- Tutti hanno un debito, che male c'è?
- Spendere denaro mi dà piacere: sono fatto così.
- Sono una persona importante e vincente, e mi merito di comprare cose costose.
- I soldi non sono una cosa “pulita”. Vivere con pochi soldi è più rispettabile ed onesto.
- I miei amici e familiari non mi vorranno più bene se non faccio loro dei doni.
- La gente non mi rispetterà se non possiedo certe cose.
- Presto avrò successo in un progetto (promozione, finanziamento, vendita...) e tutti i miei problemi economici si risolveranno.
- Sono attentissimo a ogni spesa, risparmio su tutto: il problema non posso essere io.