

INTRODUZIONE

A chi sta pensando che questo sia una specie di manifesto femminista all'individualità ed un inno alla singolarità (neologismo azzeccatissimo) si sta sbagliando. Questo è semplicemente un viaggio, un viaggio che a volte ho chiesto e altre mi sono ritrovata a fare, più alla ricerca di me stessa che di un luogo dove abitare.

Non ce l'ho con gli uomini, sono i nostri compagni di avventura, diversi da noi perché rappresentano il nostro complementare e non i nostri nemici, certo ne ho conosciuti di veramente str... ma molti altri di veramente buoni, gentili e forti.

Non difendo assolutamente l'essere single piuttosto che l'essere in coppia, anzi, se c'è amore, evviva le coppie di tutto il mondo e di tutti i tipi, si può comunque avere un compagno e voler vivere da sole, senza grandi sensi di colpa.

Infine, ho deciso di rivolgermi solo alle donne perché lo sono anch'io e conosco meglio il nostro di percorso, tutto qua!

Maschietti vi lovvo, non arrabbiatevi se in questa guida non parlo con voi, non prendetela sul personale.

Ma facciamo un passo alla volta.

Come credo molte comuni mortali, ho passato periodi della mia vita in cui ho desiderato essere sola e molti altri in cui ho desiderato vivere in coppia, in alcuni momenti ci sono perfino riuscita, ma non so come mai (o forse sì) nella mia vita mi so-

no ritrovata fin da piccola a desiderare la mia indipendenza e più avanti, per varie vicissitudini, ho trascorso parecchio tempo a vivere sola e a fare molte cose in solitudine.

Ricordo che fin dalle elementari ho chiesto con una certa insistenza (mia madre lo può confermare) di avere una cameretta tutta mia, non tanto per non dormire più con mio fratello maggiore, quanto per il desiderio di avere uno spazio mio. Ricordo ancora di aver ideato un complesso sistema di password su dei fogliettini che chiunque volesse entrare doveva pronunciare e non era comunque detto che io gli dessi il permesso. Sistema puntualmente ignorato da tutti, ovviamente!

Volevo essere grande fin da piccola, l'ho sempre pensato, la cosa buffa è che ora che sono grande (ma chissà se lo sono veramente) faccio di tutto per ritrovare la bimba che forse non sono mai stata, ma questa è un'altra storia (magari per la prossima guida).

Sono andata a vivere da sola per la prima volta a ventiquattro anni, ci stavo provando da quando ne avevo diciotto o forse sedici ma prima non avevo l'età, poi non avevo le possibilità economiche, anche se ora credo che la principale ragione sia stata la mancanza di un tessuto culturale, sociale e familiare che appoggiasse e riconoscesse una scelta così autonoma ad un'età così «giovane». Ma lo sappiamo, siamo un popolo di mammoni/e, e le nostre mamme non ci lanciano decisamente giù dal nido.

Fino ai trentadue anni ho cambiato tre case, l'ultima è stata quella della persona con cui sono andata a convivere.

Sono tornata poi a vivere da sola la seconda volta a trentasei anni, dopo quattro anni di convivenza, ritrovando lo stesso problema culturale, con motivazioni diverse, quello che vive una donna che sceglie di uscire da una relazione di convivenza, riprendere in mano la propria vita e andare a vivere sola in età già adulta, lo vedremo nei primi capitoli.

Ma partiamo dalle «giovani» (lo metto tra virgolette perché in realtà noi donne non invecchiamo mai). Anche qui, lungi da me fare filippiche sull'iper-protezione genitoriale, sulla cultura italiana, ansie da separazione, traumi da abbandono, sindromi da Peter Pan e chi più ne ha più ne metta. Questa è solo la mia storia, quella che ho vissuto e in questo manuale pratico ho l'umile volontà di dare uno sguardo, il più sereno possibile, a ciò che succede forse a te che stai leggendo questa guida e a molte giovani che ora hanno lo stesso desiderio e le stesse difficoltà che avevo io allora, sperando di aiutarti a uscire dalla casa natale e costruirti la tua strada.

Tornando a noi, le scuse e le difficoltà che si possono annoverare per non uscire dalla casa dei genitori, alcune delle quali sono le stesse per non uscire dalla casa del partner, te lo assicuro, sono sempre le stesse:

- il lavoro,
- la mancanza di soldi,
- la paura della solitudine,
- la paura di non farcela,
- l'incertezza per il futuro,
- la comodità di trovare tutto fatto,
- le resistenze degli altri, famigliari compresi,
- le nostre credenze limitanti in merito.

Le puoi approfondire nei prossimi capitoli.

Se posso spezzare una lancia a favore delle donne (non me ne vogliano i maschietti, lo farò sempre), l'età media in cui escono da casa (29 anni) è inferiore a quella degli uomini (31,8 anni) ma siamo comunque quasi dieci anni in ritardo rispetto alla media europea (22 anni).

E anche il Sole 24 ore, dal quale ho preso i dati, come molte altre fonti, concorda che uno dei principali motivi è legato a

un diverso tessuto sociale ed economico. In paesi come la Svezia, dove gli studenti escono di casa a vent'anni, per le famiglie, parenti, amici e conoscenti è del tutto normale che ciò accada e non fanno nessun dramma da separazione o patemi da catastrofe imminente. Inoltre lo stato prevede dei sussidi economici che agevolano notevolmente questa scelta.

Però attenzione, non ti sto raccontando queste cose perché tu faccia come molti e scarichi le colpe sugli altri, anzi!

Ritengo indispensabile avere questa visione per capire che: A) si può fare, visto che già in molte lo fanno; B) l'ambiente non ti renderà le cose facili ma questo non è un buon motivo per non farcela, questa guida è qui anche per questo!

Tutt'altra musica per chi già adulta, è passata dalla casa dei genitori a una convivenza con un partner e ora voglia uscire dalla relazione e quindi da casa.

Molto spesso capita che proprio la difficoltà di fare questo passo tenga una donna sotto lo stesso tetto di una persona che non ama più o che non ha mai amato, aumentando frustrazione, liti e, lasciatelo dire, rubandoti pezzi di vita!

Se sei in questa situazione inizia da una cosa fondamentale, che a una giovane è ancora concessa, smettila di raccontarti palle.

Desidero parlare solo alle donne che hanno una convivenza, non a chi è sposata o ha figli. Nel primo caso ci sono aspetti economici e legali che non conosco in modo approfondito e che credo intervengano in modo importante in questa scelta. Nel secondo caso, invece, non si è più sole a decidere e la responsabilità nei confronti di nuove vite cambia completamente le regole del gioco.

Se invece la tua vita dipende ancora tutta solo da te allora hai il dovere di finirla con quel chiacchiericcio mentale che ogni giorno ti racconta una storia che ti tiene inchiodata alle paure. Ma non temere ne parleremo nelle prossime pagine.

Comunque se ti stai chiedendo a che titolo scrivo questa guida ti posso solo dire che da quando sono uscita di casa a ventiquattro anni (ora ne ho trentotto) sono arrivata a nove traslochi, due o tre dei quali per andare via dalla casa del mio ex compagno, per un totale di sette case diverse, e nel mentre ho aperto prima la partita Iva poi la mia ditta individuale, mantenendomi quasi sempre in autonomia senza uno stipendio fisso.

Se ancora non ti bastasse voglio dirti che ho deciso di scrivere questa guida anche perché, per fare tutta questa strada, ho sbagliato, ho sbagliato molto, alcune delle cose che ti racconterò ancora non le ho imparate fino in fondo e questo mi rende una vera esperta del vivere da sola perché chi vi dice che non ha mai sbagliato di sicuro non ha mai vissuto in solitaria.

Ma bando alle ciance, grazie a questa guida conoscerai passo per passo tutto ciò che è necessario sapere e fare per andare a vivere finalmente da sola e spiccare il volo verso l'indipendenza e la tua vita!

Pronta? VIA!

Capitolo 1

F...regatene delle paure

*Non aspettare;
non sarà mai il tempo opportuno.
Inizia ovunque ti trovi,
con qualsiasi mezzo tu possa avere
a tua disposizione;
Mezzi migliori li troverai lungo la strada.*
Napoleon Hill

Come avrai letto nell'introduzione i motivi che solitamente fanno tentennare, se non desistere completamente, dalla scelta di andare a vivere da sola si possono elencare una sotto l'altra, alcune sono sinonimi una dell'altra e sono comuni a moltissime.

Io le riassumerei in una sola parola: PAURA!

- la paura della solitudine.
- la paura di non farcela.
- l'incertezza per il futuro.
- le nostre credenze limitanti in merito.
- la comodità di trovare tutto fatto (dalla mamma).

Magari ti aspettavi che partissi da come trovare una casa e invece no, perché se prima di iniziare non fai i conti con i tuoi fantasmi, i tuoi fantasmi (cioè te stessa) ti boicotteranno ad ogni passo, te lo posso assicurare.

L'indipendenza fa paura, fa paura a noi stesse, fa paura agli altri.

Avventurarsi in qualcosa di nuovo e per di più in solitaria disegna degli ostacoli enormi e degli scenari catastrofici di dimensioni bibliche assimilabili solo alle tragedie greche.

Devi sapere una cosa, la paura è una coltre di fumo così densa da sembrare solida e reale, ma se hai il coraggio e la consapevolezza che è tutto vapore, attraversandola sparirà da sola. Come moltissime cose nella vita anche il percorso per la propria libertà passa per l'educazione della propria mente e dei propri pensieri. Non so se possa spaventare di più immaginare di trovarsi dentro casa completamente sole a fare i conti con la solitudine o l'idea che un giorno ti ritroverai senza soldi o che in entrambi i casi dovrai ammettere di aver sbagliato tutto e magari tornare con la coda tra le gambe dai tuoi genitori o, peggio ancora, dimostrando al tuo ex convivente che non sei abbastanza in gamba. Lo scenario apocalittico è più o meno questo: «Faccio tanto la f... che voglio essere indipendente e poi magari, una volta che ci riesco, me la faccio sotto e dimostro di non essere per niente emancipata come credevo». Oh my good! (faccina blu con le mani sulle guance).

L'idea e la vergogna del fallimento ti pietrificano rendendoti incapace di compiere qualsiasi azione e soprattutto facendoti correre immediatamente nella tua area di comfort dove ti trovi ora, con un tetto sulla testa, i soldi in tasca e qualcuno che «riempie» i tuoi vuoti.

Se è così, mi sa che non sei ancora pronta, torna a rileggere questa guida solo quando avrai toccato il fondo. Hai capito bene, torna pure più tardi. Torna quando:

- ti sarai resa conto che la comodità non coincide con la felicità;
- le paure ti avranno letteralmente rubato giorni e giorni di vita che avresti potuto impiegare per la realizzazione dei tuoi sogni;

- gli altri avranno deciso così tante volte al posto tuo da non sapere nemmeno più come si fa a scegliere;
- la zona di comfort sarà diventata la tua prigione, perché tutto avrà lo stesso sapore;
- avrai finito le persone e le situazioni a cui dare la colpa del fatto che non stai facendo le cose che desideri;
- ti renderai conto di spendere soldi, che potresti spendere in affitto, in surrogati della felicità: feste, uscite, integratori per il tono dell'umore, ecc...

Pensi che questo a te non succederà? Allora, ripeto, torna più avanti.

Perdona la mia schiettezza ma credo che se sei arrivata ad acquistare questa guida dentro di te ci sia una forte spinta che ti sta chiedendo di essere ascoltata! Se non l'ascolti ora, lei griderà sempre più forte e se ti ostinerai a non ascoltarla si ripresenterà sempre più forte finché non le darai retta.

Se invece hai fermamente deciso che dove sei ora non sei soddisfatta e desideri ardentemente andare a vivere da sola continua pure la lettura, questa guida è fatta proprio per aiutarti a smantellare le paure. Che poi chiariamolo: alla fine di questa lettura potrai anche decidere che questo non è il momento giusto per fare questo passo, perché niente deve essere fatto a tutti i costi, tanto meno una scelta così importante.

Come ho scritto all'inizio la mia non è una campagna alla «singolitudine» forzata, se deciderai che preferisci stare tra le mura della tua famiglia o tornare (felice!) tra le braccia del tuo partner ti avrò comunque (spero) aiutato a prendere una decisione verso la tua serenità.

Quello che sicuramente ti chiedo di fare è di non arrenderti solo per paura, ma di scegliere in modo consapevole dopo che avrai valutato tutti gli aspetti importanti, spero, anche grazie a questa guida pratica.

Bene Elisa, belle parole ok... ma io sono ancora qui paralizzata come un opossum...

Sì, certo, lo immagino che una manciata di frasi ad effetto non ti abbiano convinta a firmare un contratto di locazione tout court, i timori vanno abbattuti un colpo alla volta, crepa su crepa su i tuoi muri di diffidenza.

Abbiamo appena stabilito che tornare indietro non si può, che vuoi uscire da questa lettura almeno con una consapevolezza maggiore.

Ora voglio darti qualcosa della mia esperienza per aiutarti ad affrontare in modo pragmatico le principali difficoltà, cioè: la solitudine, la paura di non farcela, l'incertezza sul futuro.

Ti racconto un aneddoto della prima volta che sono andata a vivere da sola.

Casa trovata, contratto firmato, inizio a sistemarmi.

Erano i primi giorni, avevo parenti e amici dentro e fuori che mi davano una mano a portare di sopra mobili, stoviglie, scatoloni vari, un completo caos ma ero tutta presa e indaffarata, concentrata sul pezzo.

Dopo svariate rampe di scale riusciamo a portare dentro tutto. È tutto pronto, ringrazio gli altri per l'aiuto, promettendo loro la serata di inaugurazione, li accompagno alla porta e li saluto.

Mi giro, faccio il corridoio, entro in salotto, mi sdraio sul divano e... TA TA TAAA realizzo che sono sola, che ora ci sono solo io. Ti giuro, panico puro. Mi girava la testa, pensieri del tipo: *cosa ho fatto, chi me lo ha fatto fare?!* Scene tipo film dove ti scorre tutta la vita davanti, respiro affannoso e lingua felpata!

Ma poi ti giuro anche che il tutto sarà durato al massimo trenta secondi!

Mi sono alzata, ho fatto un bel respiro e un grande sorriso, ho aperto uno scatolone e mi sono fatta inondare dalla soddisfazione di quello che ero riuscita a fare!

Quel panico non è mai più tornato!

Siamo spesso abituate a guardare il lato negativo delle cose, come se ci aspettassimo sempre il peggio, siamo autocritiche e severe con noi stesse, anche di fronte ai traguardi non sentiamo mai di avere fatto abbastanza e in definitiva non ci fidiamo di noi.

È a questo che è legata una gran fetta del timore di sentirsi sole, però inizia a farci caso, la paura è una proiezione sul futuro e alberga solo nella mente, nelle idee, nelle immagini di ciò che può accadere, nei pensieri che attivano questa terribile emozione come se stesse succedendo realmente qualcosa lì, in quel momento. Ma non è così!

In quel momento non sta accadendo nulla, tu sei solo lì immobile a tirarti le paranoie. La paura è puramente mentale perché, nota bene, non c'è mai mentre compi un'azione nel presente o meglio la paura che puoi provare nel momento presente è oggettiva, è legata a ciò che accade e solitamente ciò che accade è molto lontano dagli scenari da fine del mondo che hai in testa, inoltre qualsiasi situazione presente può essere affrontata, gestita e risolta mentre il tuo film mentale no!

Per cui, agisci! Agisci nonostante i timori!

La paura della solitudine, la paura di non farcela e l'incertezza per il futuro sono tutte cose che non esistono, sono proiezioni della tua mente e l'unica probabilità che hanno di verificarsi davvero sta nel fatto che tu le creda reali!

Se proprio ti senti sopraffatta da questi sentimenti ti insegno un trucco che viene utilizzato in psicologia comportamentale proprio per affrontare le fobie. Si chiama prescrizione del sintomo, si basa sul principio per cui le paure sono involontarie e spesso incontrollabili, perciò facciamo di tutto per evitarle, facendo così però contribuiamo a mantenerle vive perché non le affrontiamo mai, per questo ti invito a fare questo esercizio per almeno quindici giorni!

Scegli un orario fisso tutti i giorni in cui sai di poter essere libera e tranquilla con carta e penna;

Metti una sveglia per ricordartelo;

Al suono della sveglia prendi carta e penna;

Da quel momento per sette minuti consecutivi scrivi tutti gli scenari peggiori che si possono presentare se vai a vivere da sola;

Segna qualsiasi aspetto negativo che possa venirti in mente legato a questa scelta, anche i più assurdi e improbabili;

Non mettere sveglie alla fine dei sette minuti, controlla tu l'orologio finché trascorrono, nel frattempo scrivi e se non ti viene in mente niente tieni comunque la penna appoggiata al foglio e non staccarla.

Fallo per quindici giorni!

Un altro esercizio potentissimo, che io uso spesso è «Il fare come se».

Quello che ti sto per suggerire di fare l'ho fatto anch'io quando dovevo uscire da casa del mio ex compagno, le preoccupazioni ed i dubbi a volte prendevano il sopravvento, per vari motivi mi sono ritrovata a dover fare tutto completamente da sola senza l'appoggio di nessuno e con un'attività in proprio che a differenza di ciò che si pensa, non fornisce una sicurezza economica, perché oggi ho mille, domani potrei avere zero.

Il segreto è agire nonostante tutto, come se la tua decisione fosse già chiara ed effettiva. La domanda che ti devi porre è: «Come mi comporterei se avessi già preso la decisione di andare a vivere da sola senza nessun dubbio?» (questa domanda si può applicare a qualsiasi decisione).

Io al tempo pensai: *se avessi già deciso, la prima cosa che farei è cercare annunci, visitare appartamenti e andare in negozi di oggettistica per la casa a scegliere cose che mi servono e che mi piacciono.*

Ecco che, nonostante non fossi ancora sicura di nulla, ho deciso di agire lo stesso, in fondo finché andavo a vedere ap-

partamenti non dovevo uscire di casa il giorno dopo. Ma allora perché farlo?

Devi sapere che le nostre azioni e il comportarsi come se una cosa fosse già successa, produce degli effetti che posso tranquillamente definire «magici» sulla realtà stessa e sulle tue paure.

In questo modo infatti, invii messaggi al tuo cervello spaventato, che pian piano inizierà a vedere tutta la faccenda come una cosa familiare e non più così estranea e pericolosa.

La nostra mente non discrimina ciò che vede realmente da ciò che immagina e se noi immaginiamo una realtà che non è ancora successa e agiamo di conseguenza, la mente dopo un po' la prenderà per reale e ci aiuterà a realizzarla invece di boicottarci con le paure.

Provare per credere. poi fammi sapere come è andata!

Ricorda: vivi e non avere timori, la vita ti sosterrà qualsiasi scelta tu faccia a patto che tu la faccia consapevolmente e spinta dal tuo cuore.

Diceva Paulo Coelho che io adoro: «Il mondo è nelle mani di coloro che hanno il coraggio di sognare e di correre il rischio di vivere i propri sogni».

Un'altra frase a me cara è di Henry David Thoreau: «Andate fiduciosi nella direzione dei vostri sogni, vivete la vita che avete sempre immaginato».