

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

TOTGAF

L'arte adulta di smettere di sprecarsi



Paolo Casciato

Titolo dell'opera: TOTGAF

L'arte adulta di smettere di sprecarsi

Autore: Paolo Casciato

Anno di pubblicazione: 2026

Pagine: 171

ISBN: 9798197342317

www.paolocasciatopubblicazioni.it

Tutti i diritti sono riservati e protetti, non solo quelli relativi a quest'opera.

L'autore rende esplicito che qualsiasi riproduzione dei contenuti di questo libro, anche in forma parziale, è proibita senza previa autorizzazione scritta che deve essere ottenuta e richiesta a **info@paolocasciatopubblicazioni.it**

Da anni pubblico riflessioni su comunicazione e relazioni, anche sulle piattaforme social LinkedIn, Instagram, X, Facebook. I post sono consultabili e ricercabili per argomento nel mio sito **www.apropositodicomunicazione.it**

L'immagine in copertina è di Fons Heijnsbroek, che ringrazio.

Lettera

Cara lettrice, caro lettore¹,

TOTGAF nasce da una stanchezza precisa: quella che resta addosso dopo anni passati a spiegare, mediare, incassare, sorridere, restare ragionevole anche quando la ragione aveva già preso il cappotto ed era andata via.

Se stai leggendo questo libro molto probabilmente conosci quella sensazione che vive nei “sì” e nei “va bene” detti mentre perdi energia, tempo, presenza; nelle telefonate inutili, nelle riunioni assurde, nelle frasi ascoltate per cortesia, nelle persone capaci di trasformare la tua pazienza in un servizio obbligatorio permanente.

Per anni l’hai chiamata educazione, professionalità, maturità, responsabilità, misura. Poi hai scoperto il suo nome vero: spreco. A quel punto la stanchezza ha smesso di travestirsi da dovere; si è seduta davanti a te, ha spostato le tue scuse dal tavolo e ti ha fatto una domanda diretta e forte: quanta energia, quanto tempo e quanto te vuoi ancora regalare a chi e a ciò che ti consuma inutilmente?

TOTGAF comincia qui: dai meno potere a quanto ti svuota; scegli dove mettere voce, tempo, attenzione; lasci cadere certe cose inutili senza raccoglierte per l’ennesima volta.

Questo libro è per chi vuole alleggerirsi senza svendersi, limitare senza incattivirsi, tornare a respirare senza chiedere scusa; è per chi vuole proteggersi senza diventare arido, difendere la propria pace senza trasformarsi in una brutta persona, rimettere ordine senza dover giustificare ogni confine.

Chi cerca una licenza per diventare sgarbato può bussare altrove; chi usa l’età come permesso per disprezzare, ferire o sentirsi superiore, ha sbagliato porta.

TOTGAF è adesso.

Buona lettura.



Rimaniamo in contatto? Mi farà piacere:
paolo@paolocasciatopubblicazioni.it

¹ Scrivo al maschile solo per semplificare. Non me ne voglia chi non si identifica nel genere, né serve un genere per leggere queste pagine e passare un po’ di tempo a riflettere insieme. I miei libri sono sempre aperti e rivolti a chi è curioso e a chi ama pensare!

Introduzione

Non menefreghismo: manutenzione della vita.

Suona come una porta sbattuta forte, TOTGAF². E in parte lo è. Ha il suono secco delle cose dette quando il tempo delle spiegazioni infinite è agli sgoccioli; quando hai già parlato abbastanza, hai già aspettato abbastanza, hai già condiviso quasi tutta la tua buona volontà e ti sei accorto che gli altri (certo: qualcuno, molti, non tutti) continuano a mangiarsela come pane caldo.

Questo libro parla di libertà. Parla di alleggerimento, di distacco, di energia ritirata dai posti sbagliati; parla di quel punto della vita in cui capisci che la tua attenzione è una risorsa finita, il tuo tempo pure, il tuo corpo anche, la tua pazienza figuriamoci; parla di una maturità che arriva senza trombe, senza diploma appeso al muro, senza applausi. Te ne accorgi un giorno qualunque mentre rispondi all'ennesimo messaggio inutile, ascolti l'ennesima lamentela riciclata, partecipi all'ennesima conversazione dove tutti fingono profondità e nessuno ha portato un contributo vero o una domanda viva, né cerca una qualsiasi idea o risposta che abbia senso.

A quel punto senti qualcosa dentro che si sposta: all'inizio sembra fastidio, poi diventa lucidità; poi, se sei fortunato, si trasforma in una decisione. TOTGAF vive proprio lì.

La faccenda è seria: riguarda ciò per cui continui a spenderti quando sai benissimo che il rendimento umano è a zero: rapporti che chiedono presenza e restituiscono confusione; discussioni che iniziano male e finiscono peggio; sensibilità altrui trattate come cristalli, e la tua calpestata come un pavimento di gomma.

² L'acronimo TOTGAF significa *Too Old To Give A Fuck*: troppo vecchio, troppo adulto, passato sin troppe volte attraverso certe stanze della vita per continuare a regalare tempo ed energia a tutto e a tutti. La traduzione letterale è più ruvida, ma non serve. Il senso profondo è preciso: sono arrivato abbastanza avanti da scegliere meglio dove mettere tempo, voce, energia, attenzione. TOTGAF non autorizza il disprezzo; segna una soglia: da qui in poi smetto di consumarmi per ciò che non merita più. Questo, dice.

Aspettative ereditate, ruoli consumati, sensi di colpa con la polvere sopra, vecchie paure vestite da buone maniere: per anni chiami tutto questo educazione, disponibilità, pazienza, carattere, senso del dovere, maturità. A volte lo è davvero: la vita adulta chiede tenuta, e chi racconta il contrario mente. Esistono impegni da onorare, persone da accompagnare, responsabilità da tenere anche quando pesano; esistono momenti in cui restare è la forma più alta della dignità; esistono parole da scegliere con cura anche quando avresti voglia di lanciare il vocabolario della gentilezza fuori dalla finestra. Poi c'è l'altra parte, quella più sporca, più subdola, più difficile da ammettere: ci sono situazioni in cui la tua presunta bontà è soltanto paura ben vestita: paura di sembrare duro, paura di deludere, paura di rompere un equilibrio che, a guardarlo bene, teneva in piedi tutti tranne te; paura di essere giudicato egoista da persone che hanno sempre trovato comodo il tuo sacrificio; paura di cambiare tono, passo, distanza. Paura di dire: da qui in avanti, basta così.

TOTGAF comincia quando smetti di scambiare quella paura per virtù.

Questa è manutenzione della vita. Una immagine poco romantica, lo so, però funziona. La vita va mantenuta come una casa antica, come un corpo che ha preso colpi, come un'auto usata tirata troppo in salita. Ogni tanto devi aprire le finestre, buttare via ciò che marcisce, cambiare le serrature interiori, smettere di far entrare chi passa senza preoccuparsi se sporca il pavimento; devi guardare dove perdi energia, dove cola tempo, dove la tua presenza viene trattata come un servizio automatico, dove ti consumi per tenere in piedi scenografie che nessuno guarda più, a parte te che ancora lo fai con una fedeltà un po' commovente e un po' masochista.

Manutenzione significa fare ordine prima che arrivi il crollo. Significa capire che certe crepe parlano, e quando parlano per anni diventano come muri aperti; significa togliere peso agli armadi, ai calendari, alle conversazioni, ai rapporti, alle promesse fatte quando eri un'altra persona e avevi ancora la pessima abitudine di credere che resistere fosse sempre una prova di valore.

Resistere, qualche volta, è solo un modo elegante per rimandare una scelta, perché arriva un punto in cui la fedeltà alle vecchie versioni di te diventa una forma di tradimento verso la persona che stai diventando e che chiede – finalmente e prepotentemente – spazio, voce, respiro, futuro.

Questo libro nasce per chi quella scelta la sente arrivare; magari non ha ancora il coraggio di farla, però la sente. La sente nelle spalle dure, nel fiato corto, nella stanchezza che arriva prima ancora di iniziare una telefonata; la sente quando un nome compare sul telefono e il corpo risponde prima della mente; la sente quando entra in una stanza e capisce subito che dovrà recitare la parte del diplomatico, del paziente, del forte, del sempre disponibile, del “tranquillo, ci penso io”.

A un certo punto quel “ci penso io” diventa una piccola condanna.

Conosco quel meccanismo. L’ho visto in me e l’ho visto in altri: la tendenza a caricarsi, a spiegare meglio, a fare un altro tentativo, a trovare la frase giusta, il momento giusto, il tono giusto, la versione più civile di una verità che dentro era già diventata semplice.

Ho visto persone intelligenti spendere anni per essere comprese da chi aveva tutto l’interesse a capirle male; ho visto professionisti brillanti farsi drenare da riunioni vuote, famiglie educate alla colpa, amicizie diventate abitudini con il pilota automatico, ambienti dove la disponibilità veniva scambiata per proprietà comune.

Il conto arriva, e arriva sempre. Arriva quando ti accorgi che per l’ennesima volta hai dato voce quando serviva silenzio, hai dato spiegazioni dove ci voleva distanza, hai dato accesso a persone che meritavano al massimo un saluto corretto; hai trasformato ogni giudizio in un fascicolo da difendere, ogni critica in un processo, ogni aspettativa in un debito; hai permesso a troppa roba piccola di occupare stanze grandi.

TOTGAF serve a chiudere alcune porte senza fare teatro.

Qui sta la dignità adulta del concetto. La grande illusione – e la grande menzogna – sarebbe trattarlo come un motto da maglietta, una smorfia, un alibi per diventare intrattabili.

Molti invecchiano così: confondono la stanchezza con la saggezza, il cinismo con l’intelligenza, la durezza con la verità; dicono di aver capito tutto e intanto si sono solo ristretti; hanno smesso di ascoltare, hanno smesso di cambiare, hanno trasformato la propria ferita in un pulpito: ogni frase diventa una sentenza, ogni giovane diventa superficiale, ogni novità diventa decadimento, ogni entusiasmo altrui diventa materiale da deridere. Quella roba lì non mi interessa, e non riguarda TOTGAF, il mio TOTGAF.

TOTGAF ha valore quando ti espande, non quando ti chiude; quando ti rende più preciso, non più acido; quando ti restituisce energia per ciò che conta, e non ti trasforma in un distributore automatico di giudizi. La maturità vera non ha bisogno di ringhiare a ogni passante: sa scegliere, sa dosare, sa risparmiare fiato, sa lasciare andare una provocazione perché ha visto abbastanza da capire che molte battaglie sono soltanto trappole con un'etichetta elegante.

Il punto è smettere di sprecarsi senza fregarsene di tutto e senza ferire le persone cui tieni e che ci tengono davvero, a te.

Questo è il filo sottile del libro: da una parte c'è il menefreghismo, quello povero, quello che chiude le serrande e chi si è visto si è visto; dall'altra c'è l'ipercoinvolgimento, quella forma socialmente approvata di autosabotaggio per cui ti senti responsabile del clima, dell'umore, del giudizio, della pace, della tenuta emotiva di chiunque ti passi vicino. In mezzo c'è una zona più onesta: dare cura a ciò che merita cura e sottrarsi da ciò che si nutre di te senza un perché valido (per te). La cura resta, la presenza resta, l'amore resta, il rispetto resta. Anche la pazienza resta, quando serve davvero e non quando viene requisita da chi non ha mai riconosciuto un limite.

Se tieni a qualcuno, TOTGAF non ti autorizza a sparire quando diventa scomodo; se hai una responsabilità, TOTGAF non ti consegna una via di fuga con una guida rossa elegante; se hai ferito qualcuno, TOTGAF non salda il conto. Se devi chiedere scusa, chiedi scusa; se devi restare, resta; se devi imparare, impara. La libertà adulta non è una scorciatoia per saltare il lavoro sporco della coscienza.

Poi arriva tutto il resto: la fuffa emotiva, le guerre inutili, le opinioni di chi non sa nulla della tua strada e parla come se avesse il catasto della tua anima, le persone che ti cercano solo quando hanno bisogno, i professionisti della lamentela, i collezionisti di attenzione, i ricatti travestiti da affetto, le conversazioni che ti lasciano addosso una patina grigia, come certe giornate di pioggia nei parcheggi dei supermercati.

Lì puoi cominciare a togliere presa: puoi rispondere meno, puoi spiegare una volta sola, puoi smettere di inseguire chi ha fatto della distanza un modo per tenerti agganciato; puoi lasciare che qualcuno pensi male di te e sopravvivere benissimo; puoi accettare che certe persone preferiscano la tua versione docile, perché quella vera le costringe a rinegoziare il contratto. Puoi fare una cosa rivoluzionaria, quasi scandalosa: mettere la tua energia dove produce vita, non dove serve solo a tenere calda la palude in cui qualcuno ti vuole.

TOTGAF e questo libro ti parlano dal tavolo dove si contano le energie rimaste, dalla sedia dove ti siedi dopo aver fatto il possibile e anche qualcosa di più, dal punto in cui capisci che la tua disponibilità ha bisogno di confini, altrimenti diventa un territorio occupato; ti parlano senza carezze inutili perché le carezze inutili sono spesso il trucco con cui si evitano le frasi necessarie; ti parlano con rispetto e con rispetto vero: quello che non ti tratta come un'anima fragile da imbottire di frasi belle, e nemmeno come un guerriero da poster con lo sguardo socchiuso puntato all'orizzonte.

Siamo persone adulte. Abbiamo gioie e bollette, lutti e scadenze, memoria, contraddizioni, affetti complicati, sogni ridimensionati, qualche speranza ancora viva e parecchia roba da buttare, e anche altro; abbiamo imparato tardi alcune cose, e su altre siamo ancora in ritardo; abbiamo detto sì quando serviva un no, e abbiamo detto no quando serviva coraggio per dire sì; abbiamo sbagliato per paura, per orgoglio, per stanchezza, per amore, per educazione, per quel vizio umano di voler essere amati anche da chi non sa farlo.

TOTGAF non cancella tutto questo: lo guarda in faccia. Forse la parte più difficile è proprio questa: concedersi il diritto di cambiare il rapporto con ciò che ci ha definiti per tanto tempo. Perché uno si abitua anche alle catene, se le porta abbastanza: le lucida, le chiama carattere, famiglia, ruolo, mestiere, stile, dovere, reputazione; ci costruisce sopra un'identità rispettabile in cui crede. Poi un giorno ne avverte il peso e sente il rumore del ferro mentre cammina, e allora capisce che qualcosa non torna. Quel rumore e quella fatica erano lì da anni, solo che prima sembrava tutto normale.

Da quel momento la vita smette di chiederti resistenza cieca e comincia a sollecitarti selezione. Selezionare è una parola poco sentimentale, e forse per questo mi piace: significa ammettere che tutto non entra, tutto non merita, tutto non può avere la stessa quota della tua attenzione. Ci sono persone che meritano il tuo meglio, e altre che ricevono da anni una versione di te molto migliore del loro modo di trattarla; ci sono cause che meritano battaglie e altre che hanno solo il fascino tossico dell'abitudine; ci sono conversazioni da affrontare con coraggio e altre da lasciare per mancanza di nutrimento.

La libertà, spesso, ha l'aspetto poco spettacolare di una agenda più pulita, una risposta più breve, una spiegazione in meno, una porta che resta chiusa, un invito declinato senza accorato romanzo di spiegazioni e scuse allegato, un silenzio che non nasce dalla paura ma dalla scelta.

Questo è il territorio di TOTGAF: un territorio asciutto, adulto, con la terra dura sotto i piedi.

Non celebro l'indifferenza, perché l'indifferenza è una stanza fredda: distribuiamo meglio il calore, restituiamo energia a ciò che conta, salviamo l'attenzione dal rumore, recuperiamo identità dai troppi adattamenti, torniamo a dare presenza con più verità e meno automatismi.

C'è anche questo: molte persone stanche non hanno perso l'amore per la vita: hanno solo versato troppo amore nei canali sbagliati; hanno dato pezzi di sé a interlocutori distratti, ambienti sterili, legami pigri, battaglie di cartone; hanno speso monete buone in mercati truccati, poi si sono meravigliate di sentirsi povere.

Questo libro prova a rimettere mano al portafoglio interiore: dove va il tuo tempo? Chi prende la tua attenzione? Quali pensieri ti occupano senza pagare affitto? Quali persone entrano nella tua giornata con le scarpe sporche e pretendono pure il tappeto rosso? Quali doveri sono ancora vivi e quali sono cadaveri amministrativi che continui a rispettare per abitudine? Quali ferite hanno bisogno di cura e quali ormai usi come documento d'identità? Domande scomode, certo. Le domande utili raramente arrivano con i guanti bianchi.

Non ho scritto questo libro per invitarti a diventare impermeabile. Le persone impermeabili fanno una brutta fine: non entra il dolore, certo, però a un certo punto non entra più nemmeno la bellezza. Ho scritto questo libro per ragionare insieme su una permeabilità più intelligente che lasci passare ciò che nutre e filtra ciò che sporca; che riconosca il momento in cui una richiesta è legittima e il momento in cui è solo l'ennesima forchetta altrui nel tuo piatto; che aiuti a capire quando una conversazione merita pazienza e quando sta solo usando il tuo senso di colpa come carburante.

A una certa età, o dopo certe esperienze, la vita chiede meno recita e più verità; chiede di smettere di essere disponibili per inerzia; chiede di togliere la voce da certi teatrini; chiede di lasciar cadere ciò che per anni hai raccolto solo perché nessun altro si chinava; chiede di scegliere meglio le persone, i pensieri, le battaglie, i silenzi, le stanze in cui entrare.

Farlo cambia tutto, anche quando sembra poca cosa. Cambia il modo in cui rispondi, il modo in cui ascolti, il modo in cui ti alzi da tavola, il modo in cui concedi fiducia, il modo in cui smetti di inseguire chiarimenti che servivano solo a

prolungare la confusione. Cambia anche il corpo, perché il corpo sa benissimo quando la mente continua a mentire; cambia lo sguardo, cambia il peso della giornata, cambia quella parte di te che per anni ha vissuto sempre pronta a giustificarsi.

TOTGAF è il contrario della sciatteria morale: è disciplina dell'energia. Richiede onestà, perché devi riconoscere dove hai dato troppo per paura, dove hai preteso troppo per orgoglio, dove hai mantenuto legami per abitudine, dove hai confuso la fatica con il valore; richiede coraggio, perché qualcuno si arrabbierà quando smetterai di occupare il posto che ti aveva assegnato; richiede sobrietà, perché la libertà vera non ha bisogno di comunicati stampa: si pratica, si vede, si sente.

In questo libro troverai pagine sul peso del giudizio degli altri, sulle aspettative, sulla famiglia, sul lavoro, sull'età, sul corpo, sulla reputazione, sulle relazioni che drenano, sui sensi di colpa che si travestono da sensibilità, su quella strana fedeltà che a volte riserviamo proprio a ciò che ci spegne. Troverai anche pagine sulla grazia, perché senza grazia la franchezza diventa ferramenta, e sulla misura, perché la misura è ciò che impedisce alla libertà di trasformarsi in arroganza con il vestito buono.

E ho pensato a lungo anche al titolo: TOTGAF.

Il titolo graffia, e per questo libro doveva farlo. Ci sono parole che servono a pettinare il mondo e altre che servono a svegliarlo. TOTGAF appartiene alla seconda categoria. Ha un suono brutale, diretto, quasi scortese, però sotto quella scorza callosa e ruvida c'è una domanda molto semplice, forse la più onesta di tutte: quanto ancora vuoi sacrificare della tua vita per cose e persone che non meritano più il tuo tempo e la tua attenzione? Senza arrivare a dubitare che l'abbiano mai meritato: non è questo il punto, per TOTGAF.

Io sono partito da qui: dall'energia, dalla fatica, dal tempo, dalla voce, dall'attenzione; da tutto ciò che negli anni mi sono accorto di aver regalato troppo facilmente, difeso troppo tardi, recuperato con fatica. O perso del tutto. E chissà quante altre volte non me ne sono neanche accorto.

Ho scritto TOTGAF con le mani e le unghie sporche di vita, e il desiderio netto di fare pulizia senza correre il rischio di diventare un fanatico della pulizia.

Condivido TOTGAF con chi ha ancora voglia di voler bene, lavorare bene, parlare bene, scegliere bene, e ha finito il carburante per alimentare il superfluo.

Il superfluo ha sempre fame. La vita, invece, chiede misura. Questo libro prova a rimetterla al centro, perché arriva un punto in cui vivere meglio significa smettere di nutrire ciò che ti svuota.³

Da qui si comincia: togliendo peso, rumore, debiti inventati; lasciando ai teatrini le loro sedie vuote.

La vita rimasta merita mani ferme, nervi saldi, porte giuste cui bussare, da aprire con rispetto, e altre da chiudere: con decisione, consapevolezza e altrettanto rispetto.

TOTGAF è questo: chiudere i conti con il superfluo e tornare a dare peso a ciò che vale.

³ In questo libro ho trovato una voce diversa dalla mia consueta: più secca, più cadenzata, più vicina al colpo che alla spiegazione. Pensieri brevi, pungenti, calcati quanto basta, senza compiacimento. Una scrittura meno distesa e più nervosa che rispecchia la natura di TOTGAF: ruvida, adulta, poco incline alle carezze inutili. Chi mi ha già letto, riconoscerà lo scarto.

Indice

Lettera

Introduzione

Non menefreghismo: manutenzione della vita.17

TOTGAF

A un certo punto il tempo cambia33

Piacere a tutti costa troppo45

Il nuovo lusso: non dover sempre spiegare tutto.....55

“No” è già una frase completa65

Relazioni: tenere, lasciare, ridimensionare77

Il lavoro non è un sacramento89

Corpo, stanchezza, desiderio di pace:
la verità biologica.....103

Smettere di recitar giovinezza113

Di cosa ti deve importare ancora moltissimo123

TOTGAF con stile131

Conclusioni aperte

La leggerezza non è superficialità143

L'Autore 155

Miei libri acquistabili su Amazon 157

TOTGAF

A un certo punto il tempo cambia

A un certo punto la percezione del tempo cambia. Per anni ti sembra una stanza grande circondata da corridoi, con porte, finestre, uscite e spazi laterali. Ci cammini dentro con l'aria di chi può sempre rimandare, tornare, recuperare, aggiustare, riprovare. Hai margine, o almeno così credi. Anche quando sei stanco, anche quando sbagli strada, anche quando ti perdi in lavori inutili, rapporti faticosi, discussioni senza sbocco, dentro resta quella piccola presunzione muta: più avanti sistemerò.

Poi qualcosa cambia.

Succede spesso intorno ai cinquant'anni, anche se l'anagrafe da sola spiega poco. C'è chi ci arriva prima, per colpi presi male; chi ci arriva dopo, per testardaggine, fortuna o distrazione. Prima o poi però il calendario smette di essere un fondale e diventa un interlocutore. Fino a ieri stava appeso al muro; da un certo momento in poi si siede davanti a te, ti guarda (all'inizio senza cattiveria) e ti chiede cosa vuoi fare davvero con quel che resta.

Niente melodramma. Niente violini. Niente scena da film con il protagonista che compra una moto, cambia taglio di capelli, si innamora a sproposito e chiama libertà una confusione nuova di zecca. Quella è la versione folkloristica della crisi di mezza età, buona per le commedie, le riviste, certi discorsi da aperitivo, e qualche vita già confusa o persa. Qui parliamo di una cosa più seria, più asciutta, più difficile da raccontare perché fa meno rumore: il tempo smette di sembrarti illimitato. La parola chiave è questa: illimitato.

Per anni vivi come se ci fosse sempre un deposito nascosto da cui prelevare energie. Una riserva di pazienza, una scorta di entusiasmo, un magazzino di domani. Dici sì pensando che un giorno dirai meglio i tuoi no; resti in certe situazioni pensando che prima o poi ne uscirai; sopporti conversazioni, richieste, ruoli e abitudini perché ti racconti che ci sarà tempo per rimettere ordine, ci sarà tempo per te, ci sarà tempo per respirare, ci sarà tempo per fare il punto, ci sarà tempo per riprenderti pezzi lasciati in giro. Ci sarà tempo, pensi.

Poi il corpo, la vita, o una qualunque mattina senza gloria ti informano che quel magazzino non era infinito. Ops. E solo allora ti accorgi che qualcuno, un po' per volta, ha portato via roba tua senza nemmeno scassinare: tempo, attenzione, leggerezza, voglia.

A quel punto il futuro cambia consistenza: prima era una promessa larga, quasi astratta; dopo diventa materia concreta, numero, corpo, agenda, respiro. Cominci a guardarlo con meno fantasia e più contabilità; ti chiedi: quante energie ho davvero? Quante altre battaglie posso ancora permettermi? Quante persone voglio ancora ascoltare mentre recitano lo stesso copione da vent'anni, e io con loro? Quante volte posso ripetere la stessa spiegazione a chi ha fatto dell'incomprensione un mestiere? Quanti pomeriggi voglio consegnare al superfluo? Quante sere voglio chiudere con la sensazione di aver dato tutto per qualcosa o qualcuno che il mattino dopo non saprei nemmeno nominare, altroché difendere?

Questa domanda, quando arriva, cancella parecchia poesia finta. E fa bene.

Il futuro smette di essere un contenitore generico e diventa una scelta di spazio. Tutto insieme dentro non ci sta più, e forse non ci stava nemmeno prima, solo che prima facevi finta di sì. Prima infilavi persone, impegni, sensi di colpa, progetti, promesse, favori, vecchi ruoli, nuove aspettative, educazioni stanche. Spingevi tutto dentro la stessa valigia e ti meravigliavi perché camminare diventava faticoso. E non ti lamentavi mai, perché sembrava normale.

Dopo una certa soglia però quella valigia ha cominciato a pesare in modo indecente.

I cinquanta, cinquantadue o qualunque età abbia per te questa svolta, portano una forma nuova di realismo. Ti accorgi che il futuro va difeso. Anche dal passato. Soprattutto dal passato. Perché il passato è astuto: torna vestito da dovere, da nostalgia, da coerenza, da "ormai sei fatto così", da "hai sempre fatto così", da "che male c'è?". Il passato conosce le tue maniglie: sa dove tirare; sa quali parole usare per farti rientrare nei vecchi comportamenti senza troppa resistenza.

La maturità comincia quando quelle maniglie le vedi. Quando vedi il vecchio riflesso del compiacere, la tentazione di spiegarti ancora e troppo, il bisogno di essere capito anche da chi non ha nessuna intenzione di farlo; vedi quella tua prontezza quasi militare a metterti nei panni degli altri,

mentre i tuoi panni restano buttati in un angolo; vedi il modo in cui certe persone entrano nella tua giornata e cambiano l'aria come finestre aperte su una strada piena di smog e di rumore e di polvere.

E allora cambia la pazienza.

La pazienza, da giovani, spesso è figlia dell'abbondanza. Puoi aspettare, riprovare, discutere fino a tardi, fare giri lunghi, concedere altri tentativi, altri margini, altre possibilità. A volte è una virtù vera; a volte è solo energia in eccesso confusa per nobiltà d'animo. Hai tempo, hai pelle nuova, hai ancora addosso quella fiducia testarda nelle seconde, terze, quarte possibilità; pensi che basti trovare le parole giuste; pensi che il dialogo possa aggiustare quasi tutto; pensi che la disponibilità verrà riconosciuta, prima o poi.

Poi la vita ti mostra il suo reparto amministrativo. Il tuo. Ti fa vedere che alcune persone non cambiano modo di fare: cambiano soltanto argomento. Ti chiedono pazienza per continuare come prima, sempre uguali a sé stesse; ti chiedono ascolto per non ascoltarti; ti chiedono comprensione come si chiede un rinnovo automatico. E tu, a un certo punto, senti che quella tua pazienza ha cambiato natura: ha smesso di essere generosità e ha cominciato a diventare complice del tuo svuotamento.

Questa è una scoperta sgradevole ma utile perché la pazienza adulta non sparisce: seleziona. Diventa più severa, più precisa, meno disponibile a essere sequestrata. La dai a chi sta imparando davvero, a chi ci prova e inciampa, a chi sbaglia e si prende la responsabilità del proprio errore; la dai ai figli, agli affetti, ai lavori seri, alle attività di valore che richiedono tempo, alle persone che hanno ancora dentro un movimento onesto. La ritiri da chi la usa come parcheggio, da chi ti gira intorno da anni con la stessa fame, da chi ti considera una presa di corrente gratuita.

Cambiare rapporto con la pazienza significa smettere di confondere la profondità con la durata. Una cosa non diventa importante solo perché è andata avanti per anni: anche una perdita d'acqua può andare avanti per anni; anche una crepa può restare sul muro per anni; anche una conversazione sterile può occupare un matrimonio, un'amicizia, un ufficio, una famiglia per un tempo assurdo. La durata, da sola, dice poco.

La vita adulta ti insegna questa durezza: alcune cose prolungate nel tempo erano solo cose non chiuse.

Anche l'attesa cambia. Da giovane aspetti in modo quasi romantico: aspetti che arrivi il momento giusto, che qualcuno capisca, che una situazione maturi, che il lavoro riconosca il tuo valore, che una persona si accorga finalmente di te, che il mondo diventi più giusto perché tu sei stato corretto.

Aspetti con un misto di fiducia e ingenuità. A volte va bene: a volte l'attesa è un terreno buono, prepara frutti, addolcisce, allena; altre volte è una sala d'aspetto in uno studio vuoto.

Superata una certa soglia, impari a distinguere l'attesa fertile dall'attesa che ti consuma. L'attesa fertile ha segni: qualcosa cresce, anche piano: una persona si muove, un progetto prende forma, una cura produce risposta, un silenzio prepara parole. Insomma: c'è vita, anche minima. L'attesa che ti consuma, invece, ha un odore stantio: ti tiene agganciato a promesse vaghe, a ritorni improbabili, a cambiamenti che esistono solo nei tuoi scenari mentali; ti chiede di rimanere lì, sempre un po' sospeso, sempre un po' pronto, sempre un po' a disposizione. E tu intanto invecchi in sala d'attesa.

Questa immagine fa male perché è vera: quante persone passano anni ad aspettare una frase che non arriverà, una riparazione, un riconoscimento, una chiarezza, un gesto adulto da parte di chi adulto lo è solo sui documenti? Quanti professionisti aspettano che ambienti e clienti mediocri diventino improvvisamente capaci di comprendere e meritare il loro talento? Quanti rapporti restano appesi a un "vedrai che cambierà" pronunciato ormai senza convinzione, come una preghiera laica ripetuta per abitudine?

A un certo punto il tempo cambia e ti dice: aspetta ciò che vive, lascia andare ciò che marcisce. Questa frase sembra dura, ma è igiene.

La tolleranza per il superfluo, poi, cala di colpo. Succede quasi fisicamente: prima riuscivi a stare dentro molte cose inutili con una certa compostezza: riunioni trascinate, conversazioni piene di nulla, drammi ricorrenti costruiti sul vuoto, polemiche da cortile con il vestito elegante, persone innamorate del proprio malessere, ambienti dove tutto sembra importante perché nessuno ha il coraggio di dire che quasi niente lo è davvero.

Poi, dopo un certo numero di esperienze o di anni, senti proprio il rifiuto del corpo: ti siedi e sai già; dopo cinque minuti, sai; capisci che quella discussione non cerca una soluzione: cerca spettatori; capisci che quel problema è diventato

identità per chi lo racconta; capisci che quella lamentela ha trovato casa e non intende traslocare; capisci che quella riunione produrrà un verbale, qualche frase prudente e la stessa identica palude del giorno prima; capisci che molte parole servono solo a evitare una decisione. E lì, qualcosa dentro di te cambia, scatta, si alza.

Magari tu resti seduto. Anzi, quasi sempre resti seduto. Però dentro una parte si alza, prende le chiavi, guarda l'uscita. È una parte sana; va ascoltata. Per anni l'hai chiamata impazienza. Forse era istinto di conservazione.

Il superfluo ha un talento speciale: si presenta come necessario. Ha sempre una giustificazione, una cornice, un tono serio. Nei luoghi di lavoro si chiama allineamento, approfondimento, passaggio ulteriore, condivisione preliminare; in famiglia si chiama tradizione, sensibilità, attenzione, "lo facciamo per stare tranquilli"; nelle relazioni si chiama parlarne ancora, chiarire meglio, concedere tempo, capire il momento. A volte queste parole sono giuste; altre volte sono solo tende pesanti tirate davanti a una finestra già chiusa.

Con il tempo e con l'età impari a sentire la differenza; la senti nella schiena, nello stomaco, nella voglia d'aria. Il superfluo ti lascia addosso un residuo sporco; ti fa uscire più opaco di come sei entrato; ti porta via presenza e ti restituisce rumore; ti occupa la testa con cose che non meritavano neppure il corridoio; ti fa perdere il gusto delle cose vere perché dopo ore passate nel finto, quando arriva il vero ti trova stanco.

Per questo TOTGAF ha a che fare con la pulizia: pulizia delle priorità, pulizia dell'agenda, pulizia degli interlocutori, pulizia delle battaglie, pulizia dei pensieri che lasci entrare con le scarpe sporche. A un certo punto e a una certa età capisci che la mente è una casa, e aver lasciato aperto a tutti per educazione è stata una pessima politica abitativa.

C'è un'altra cosa che diventa chiarissima: ogni persona, ogni ruolo, ogni abitudine, ogni guerra inutile rimasta nella tua vita ha un costo di mantenimento.

Niente è gratis e niente resta gratis. Nemmeno ciò che hai smesso di amare, nemmeno ciò che hai smesso di scegliere, nemmeno ciò che tieni lì perché ormai c'è, perché sarebbe complicato spostarlo, perché qualcuno potrebbe offendersi, perché un tempo aveva senso. Anche le cose morte chiedono manutenzione. Anzi, paradossalmente, spesso ne chiedono più di quelle vive. Ci hai mai fatto caso?

Un rapporto stanco consuma attenzione; un ruolo che non ti appartiene più consuma energia; una promessa fatta in un'altra stagione consuma futuro; un'abitudine mediocre consuma desiderio; una persona che entra sempre con il suo disordine e non porta mai una sedia occupa casa tua pure se sorride e dice che vuole solo parlare cinque minuti.

La maturità comincia anche qui: quando smetti di chiederti soltanto "che male c'è?" e inizi a chiederti "quanto mi costa lasciargli ancora posto?". Perché molte cose non fanno danno in modo spettacolare: non esplodono, non urlano, non tradiscono in modo teatrale: gocciolano. E una goccia, presa da sola, sembra niente; poi guardi il muro dopo anni e trovi muffa, crepe, odore di chiuso, intonaco che viene via sotto le dita.

Il problema, allora, non è solo cosa ti ferisce ma cosa ti prosciuga senza avere nemmeno il coraggio di ferirti apertamente.

A un certo punto devi fare il tuo inventario. Freddo, adulto, quasi spietato, ti chiedi: chi sto ancora mantenendo dentro la mia vita? Quale versione di me sto ancora pagando? Quale vecchio equilibrio continua a vivere grazie alla mia energia? Quale situazione resta in piedi solo perché io continuo a fornire corrente, presenza, spiegazioni, pazienza, buon viso?

E lì TOTGAF diventa una scelta molto concreta: smettere di finanziare ciò che ti impoverisce.

Perché il punto è questo, ed è scomodo: molte cose non se ne vanno da sole finché tu continui a pagare l'affitto per loro. Mantieni rapporti già finiti, ruoli già stretti, conversazioni già vuote, fedeltà già scadute, solo perché chiudere il contratto sembra più faticoso che continuare a pagare. Poi una mattina, magari una qualunque, capisci che la fatica da affrontare era proprio quella: dare disdetta, svuotare la stanza, sopportare il rumore della porta che si chiude. Quella era libertà; tutto il resto era solo una rata.

La voglia di fare buon viso a tutto e a tutti, poi, comincia a sembrarti una forma di autolesionismo ben vestita.

C'è stato un tempo in cui fare buon viso a cattivo gioco ti sembrava intelligenza sociale, e spesso lo era. Nessuno vive bene sputando addosso a ogni fastidio; la convivenza richiede attrito controllato, parole scelte, sorrisi utili, silenzi eleganti. Chi pensa di poter dire sempre tutto come gli viene è un dilettante della relazione: la civiltà si regge anche su molte frasi trattenute – e meno male che non tutto viene detto.

Poi esiste l'abuso del buon viso. Quella faccia composta che indossi mentre dentro stai firmando l'ennesima tua cambiale emotiva; quel sorriso sottile con cui lasci passare una mancanza di rispetto perché "non è il caso di farlo notare"; quella disponibilità concessa quando eri già pieno; quella capacità di minimizzare tutto, di sistemare tutto, di non far pesare niente, fino al giorno in cui ti ritrovi a pagare il conto con gli interessi. Il buon viso, a dosi sbagliate, diventa una maschera ridicola. E la cosa peggiore è che gli altri si abituano a quella tua versione accomodante, alla tua capacità di assorbire, alla tua presenza morbida, alla tua tendenza a capire. Poi, quando finalmente per te e inevitabilmente cambi espressione, ti guardano come se fossi tu il problema. Succede così: per anni offri uno sconto permanente e il giorno in cui applichi il prezzo reale qualcuno grida allo scandalo.

Il passaggio dei cinquanta, o di qualunque altra soglia vera, porta anche questo: accetti lo scandalo. Accetti che qualcuno si sorprenda, che qualcuno ti trovi cambiato con tono d'accusa, come se cambiare fosse un furto; accetti che la tua minore disponibilità venga letta come freddezza da chi beneficiava del tuo calore senza restituire molto o niente. Accetti persino di risultare scomodo. La comodità altrui, a un certo punto, smette di essere il tuo centro operativo. Questa non è cupezza: è ritorno alla realtà.

Davvero cupo sarebbe continuare a vivere dentro impegni morti, sorridere mentre dentro ti spegni, dire sì con la faccia gentile e l'anima in rivolta, inseguire l'approvazione di chi al massimo ti concede briciole; cupo sarebbe regalare altri anni a situazioni che hanno già dato la loro risposta mentre tu continui a parlare e sperare in una realtà che non cambia né cambia risposta, testardo a bussare a una porta murata.

La lucidità, al contrario, porta luce. Una luce ruvida, magari; più da officina che da chiesa, però luce. Ti fa vedere dove il tempo se ne va; ti fa vedere chi lo onora e chi lo mastica; ti fa vedere quali abitudini ti hanno protetto e quali ti hanno addomesticato. Ti fa vedere che molte cose che consideravi normali erano solo stanchezze condivise, piccoli ricatti, antichi copioni.

Il tempo, finalmente, ti parla con una voce più vera: ti dice scegli, smetti di fingere che tutto abbia lo stesso peso; ti dice che certe persone meritano la tua pazienza, mentre altre hanno già ricevuto abbastanza; ti dice che il futuro non è un ripostiglio dove infilare quello che non hai il coraggio di decidere oggi, e che la tua energia è vita, non materiale promozionale a buon mercato da distribuire a chiunque passi.

Questa voce non urla. Il tempo maturo raramente urla: ha un tono basso, quasi confessionale, e mette i brividi. Ti mostra le cifre, ti mostra le ore, ti mostra la faccia che fai quando entri in certi luoghi; ti mostra il sollievo che provi quando un appuntamento salta, e la stanchezza che ti prende davanti a una persona prima ancora che apra bocca. Ti mostra il corpo, che è il primo a smettere di mentire per buona educazione.

Il corpo lo sa: sa quando una relazione ti costa troppo; sa quando una conversazione ti toglie aria; sa quando stai per dire un sì che ti tradisce; sa quando un progetto è vivo e quando è soltanto una forma elegante di accanimento. Per anni lo metti a tacere, perché la testa ha argomenti, doveri, spiegazioni, paure, buone maniere; poi il corpo comincia a parlare più forte: mal di schiena, difficoltà a dormire, irritazione costante, stanchezza che non passa, fame nervosa, fiato corto, una specie di grigiore addosso. E rughe brutte.

A volte TOTGAF nasce proprio lì: dal corpo che si stufa di pagare per la tua immagine educata.

Il tempo che cambia ti obbliga anche a rivedere la tua idea di futuro. Da giovane il futuro è conquista, accumulo, costruzione, salita; vuoi fare, dimostrare, ottenere, essere visto, essere scelto, essere riconosciuto. Ci sta: c'è una stagione in cui devi anche spingere, rischiare, chiedere posto al mondo. Il problema comincia quando continui a vivere come se fossi ancora e sempre in quella stagione, con la stessa bramosia di approvazione, lo stesso bisogno di spiegare il tuo valore, la stessa disponibilità a sacrificare la tua pace per un cenno di consenso, anche minimo.

A un certo punto il futuro diventa qualità dello spazio rimasto: vuoi giornate più vere, rapporti più puliti, lavoro con meno pantano, parole meno inutili, silenzi più abitabili; vuoi smettere di entrare in competizioni che non ti riguardano; vuoi scegliere meglio a chi rispondere, quanto spiegare, dove esserci, da cosa uscire senza troppe scene; vuoi una vita meno affollata di comparse rumorose; vuoi tornare a sentire la tua voce senza doverla cercare sotto una pila di aspettative altrui.

Questa è una forma di ambizione più alta, anche se fa meno curriculum. Ambire a una vita più pulita richiede più coraggio che accumulare incarichi, applausi, inviti, conferme. Per accumulare basta spesso dire sì; per pulire serve scegliere, e serve di accettare di deludere qualcuno, a volte; serve lasciare cadere ruoli in cui eri diventato efficiente e infelice. Serve accettare che alcune persone amavano soprattutto la

tua funzione, la tua utilità, la tua capacità di esserci senza chiedere troppo. Non amavano proprio te. Quando cambi, il rapporto mostra la sua struttura: a volte regge; a volte cade come una scenografia fatta male.

Meglio saperlo. Accorgersene. Scegliere. TOTGAF!

Gli anni che passano e il tempo che cambia ti tolgono qualche illusione, e per questo ti salvano. Perdi l'illusione di piacere a tutti (o di doverlo fare), l'illusione che spiegare meglio basti sempre, l'illusione che ogni legame vada salvato, ogni invito accettato, ogni giudizio discusso, ogni silenzio riempito. Finisce la tua debolezza FOMO⁴. Anni e tempo ti tolgono anche l'illusione più pesante: quella di avere una quantità infinita di te da distribuire.

La vita adulta comincia davvero quando capisci che di te ce n'è un tot preciso: una voce precisa, un tempo preciso, energia precisa, attenzione precisa. Tutto il resto è retorica.

C'è anche un'altra scoperta, meno vistosa e più tagliente: a un certo punto capisci che esistono scadenze che nessuno ti scrive in agenda. Non arrivano via e-mail, non hanno un promemoria, non lampeggiano sul telefono: sono scadenze interiori. Le senti quando una situazione ha già detto tutto e tu continui a trattarla come se fosse ancora aperta; quando un rapporto ha esaurito il suo senso e tu lo tieni in vita per buona educazione; quando un progetto neanche ti somiglia più e tu lo trascini ancora perché un tempo ti rappresentava; quando una versione di te resta in piedi solo perché nessuno ha ancora avuto il coraggio di mandarla in pensione.

La vita adulta, dopo una certa soglia, non ti chiede soltanto di scegliere meglio. Ti chiede di scegliere entro un tempo decente. Perché anche il rinvio ha un costo, e spesso è il costo più subdolo: sembra prudenza, sembra maturità, sembra rispetto dei tempi, invece è solo paura con la camicia stirata. Ogni decisione evitata occupa spazio; ogni conversazione rimandata continua a parlare dentro di te; ogni confine non messo diventa un invito implicito a continuare come prima.

⁴ FOMO è l'acronimo di *Fear of Missing Out*: la paura di restare fuori, di perdere un'occasione, di mancare in un momento importante, di essere altrove quando qualcosa accade. Qui indica la dipendenza adulta dall'esserci sempre, anche quando esserci ti svuota.

Il punto non è fare tutto subito: quella è ansia, non lucidità. Il punto è smettere di chiamare riflessione ciò che ormai è parcheggio. Riflettere serve quando produce visione; rimandare, quando diventa mestiere, produce muffa. A un certo punto devi chiederti: questa cosa ha bisogno di altro tempo o stai solo usando il tempo per non gestirla come dovresti?

La maturità vera comincia anche quando impari a riconoscere questa differenza, e quando accetti che alcune scelte, se arrivano troppo tardi, non liberano più: nel migliore dei casi e se sei fortunato, limitano i danni.

Da qui nasce una nuova forma di responsabilità: verso gli altri, certo; verso gli impegni veri, verso chi ami, verso il lavoro fatto bene, verso la parola data. E verso te stesso.

La responsabilità verso te stesso per anni è sembrata una parola troppo morbida, troppo da manuale, troppo da meditazione davanti a una candela. Invece è durissima. Essere responsabili verso sé stessi significa smettere di consegnarsi a qualunque richiesta solo perché arriva con tono urgente; significa riconoscere che la propria pace non è un lusso ma è infrastruttura. E che senza quella, crolla tutto: lucidità, affetto, lavoro, corpo, desiderio.

Molti lo capiscono tardi. Ci arrivano dopo aver fatto i forti per troppo tempo; dopo aver tenuto insieme pezzi che altri lasciavano cadere; dopo aver coperto assenze, giustificato malumori, assorbito tensioni, salvato apparenze; ci arrivano stanchi, qualche volta arrabbiati, qualche volta con un senso di colpa ridicolo addosso, come se riprendersi la vita fosse una scortesia verso qualcuno.

Riprendersi la vita invece è spesso il primo atto educato dopo anni di confusione. Educato verso ciò che conta davvero, verso chi merita la tua presenza intera, non gli avanzi rosicchiati da mille sciocchezze; verso il lavoro che vale, non quello che ti mangia solo perché può; verso le relazioni vive, non quelle tenute in piedi con il respiratore dell'abitudine; verso il futuro che a un certo punto smette di essere un campo infinito e diventa un terreno da coltivare bene, senza sprechi, senza erbacce lasciate crescere per nostalgia.

C'è però un passaggio che pochi raccontano: quando finalmente recuperi tempo, all'inizio potresti non sapere che farne.

Sembra assurdo, invece è normale. Dopo anni passati a riempire ogni buco con doveri, risposte, presenze, giustificazioni, favori, urgenze degli altri e piccole riparazioni emotive, il tempo liberato può fare quasi paura. Ti trovi davanti a un

pomeriggio meno occupato, a una sera più vuota, a un silenzio finalmente tuo, e senti il vecchio impulso di riempirlo subito con qualcosa: un altro impegno, un'altra telefonata, un'altra promessa, un'altra utilità da esibire.

È lì che si misura davvero il cambiamento. Il tempo recuperato non va subito arredato con nuovi obblighi: va lasciato respirare; va sopportato anche quando sembra troppo largo, troppo zitto, troppo tuo, perché una vita disintossicata dallo spreco ha bisogno di qualche stanza vuota prima di tornare abitabile. Se riempi immediatamente ogni spazio liberato hai solo cambiato padrone al tuo consumo. Magari ora hai un padrone più elegante, più nuovo, più presentabile, ma sempre padrone resta. TOTGAF comincia a funzionare quando il tempo salvato smette di sembrarti un vuoto da giustificare e diventa spazio da rispettare.

A un certo punto il tempo cambia, e questa sua durezza è buona: ti leva tante scuse, ti leva nebbia dal cammino, ti leva un po' di vuoto teatro sociale; ti chiede di essere meno disponibile al falso, al superfluo, al ricatto gentile, alla parte che hai recitato bene per anni; ti chiede di guardare la tua vita con più fame di verità e meno paura delle conseguenze; ti chiede di fare ordine nelle fedeltà: a chi, a cosa, a quale versione di te stai ancora obbedendo?

Quando queste domande arrivano, qualcosa è già iniziato. Magari fuori non si vede: continui a lavorare, rispondere, guidare, fare la spesa, stare in famiglia, pagare i tuoi conti, presentarti agli appuntamenti. Però dentro cambia il tuo rapporto. Alcune cose perdono autorità; alcune parole smettono di ferirti come prima; alcuni giudizi arrivano e trovano la porta se non già chiusa almeno più stretta; alcune richieste rimbalzano; alcuni drammi altrui non trovano più il tuo palco pronto.

E tu respiri un poco meglio. Questo è il primo segno. Nessuna rivoluzione scenografica, nessun annuncio, nessuna posa da persona finalmente libera: solo un respiro più largo davanti a qualcosa che prima ti avrebbe catturato; un "no" detto senza processo interiore; un "ci penso" che significa davvero ci penso, non "sì" travestito da prudenza; una conversazione interrotta prima che diventi discarica; un pomeriggio salvato; una sera in cui torni a casa meno svuotato. Finalmente. Lo sai, e inizi a godertela tutta.

Da lì si riparte. Perché il tempo cambia e cambia il tuo modo di stare al mondo: meno fame di approvazione, meno disponibilità a farti usare, meno pazienza per il vuoto; più cura per

il necessario, più rispetto per la tua energia, più attenzione a quella voce interna che per anni hai coperto con il rumore del dovere, dell'educazione, della paura, del buon viso a qualsiasi gioco.

Il tempo, finalmente, ti parla con la tua voce vera. E quando il tempo comincia a parlare così, ti conviene ascoltarlo: non per diventare cupo, duro, chiuso, intrattabile, ma per essere preciso nell'amare, nel lavorare, nel restare, nell'andartene quando devi, nel rispondere, nel tacere, nel dare il giusto peso alle cose.

Quella precisione è una forma di libertà che spesso arriva tardi, quando hai già sprecato abbastanza da sapere quanto ti costa tutto quello spreco. Ma arriva. E per te adesso è arrivata: la guardi: è là, accanto a te. A me è successo così. E la mia precisione la stai leggendo.

TOTGAF comincia qui: nel momento in cui capisci che la vita non ti sta togliendo tempo: ti sta togliendo alibi. Ti resta meno spazio per raccontartela, e proprio per questo più possibilità di scegliere davvero, e il dovere di farlo. E questa, dopo anni di rinvii ben vestiti, somiglia perfino a una buona notizia.

Sono un formatore specializzato in competenze relazionali e comunicazione interpersonale e di impresa. Sviluppo ed erogo Corsi di Formazione dinamici e coinvolgenti organizzati anche in collaborazione con primarie Scuole e Centri di Formazione e rivolti a Proprietari, Direttori e Manager; Personale di Segreteria, Vendita e Assistenza; Professionisti; Associazioni, Ordini e Studi Professionali; Studenti e Persone in percorsi di orientamento, inserimento e reinserimento lavorativo.

Dal 2011 sono consulente di Aziende, Studi e Ordini professionali per Comunicazione e Relazioni, Marketing e Vendite off-line e on-line, oltreché formatore. Mi occupo dell'analisi di dati, situazioni, mercati e pubblici di riferimento; dello sviluppo e della realizzazione di strategie, tattiche, progetti e strumenti di marketing e comunicazione tradizionali e digitali e di soluzioni anche editoriali per il conseguimento di obiettivi di business e istituzionali.

Scrivo libri in italiano e in inglese che raccolgono i miei studi, i miei pensieri, i miei Corsi, le mie speranze.

Tra il 1996 e il 2011 sono stato dirigente responsabile della comunicazione internazionale, istituzionale e di marketing, dei rapporti con la stampa e delle relazioni pubbliche presso due grandi aziende multinazionali: scuola professionale e di vita.

Ho iniziato il mio percorso professionale e formativo nel **1984** lavorando per dodici anni come giornalista e addetto stampa; ho collaborato con quotidiani, periodici, radio, televisioni e uffici stampa nazionali e internazionali.

Sono iscritto all'**Ordine dei Giornalisti dal 1989**.

In seconda elementare ho scritto e impaginato – compresi titoli, occhielli e catenacci, e le immagini disegnate da me – la mia prima newsletter.

Sono romano. Ho vissuto e lavorato in varie regioni e città in Italia, all'estero per numerosi progetti professionali e in Russia, a Mosca, per quattro anni.

Credo nella comunicazione e nelle relazioni interpersonali. E insisto, nonostante i miei errori.

PUBBLICAZIONI: www.paolocasciatopubblicazioni.it

FORMAZIONE: www.apropositodicomunicazione.it

CONSULENZA: www.ybcom.org

Miei libri disponibili su Amazon

Informazioni, contenuti ed estratti:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



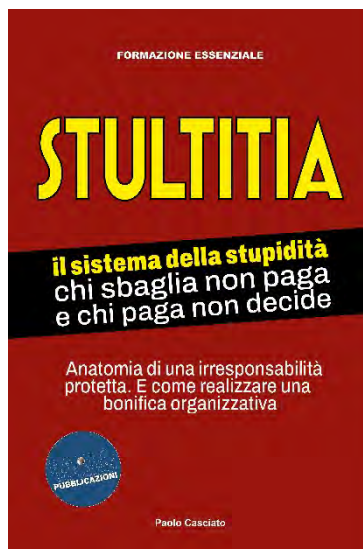
2026 • IT • 352 pp
ISBN: 9798251129212



2026 • IT • 152 pp
ISBN: 9798258845986



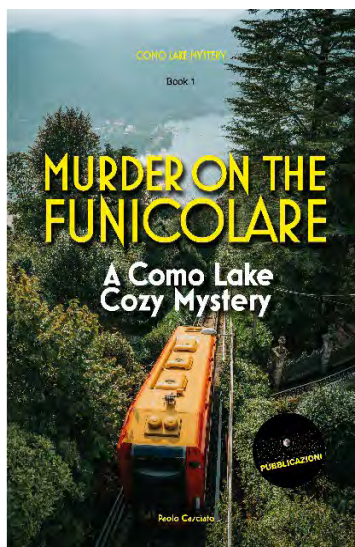
2026 • IT • 414 pp
ISBN: 9798257412813



2026 • IT • 248 pp
ISBN: 9798248351435



2026 • **IT** • 202 pp
ISBN: 9798245318349



2026 • **INGLESE** • 292 pp
ISBN: 9798243370622



2026 • **IT** • 357 pp
ISBN: 9798261942603



2025 • **IT** • 242 pp
ISBN: 9798277713075



2025 • IT • 488 pp
ISBN: 9798270656317



2025 • IT • 300 pp
ISBN: 9798272513243



2025 • IT • 300 pp
ISBN: 9798272146908



2025 • IT • 246 pp
ISBN: 9798266047327



2025 • **IT** • 378 pp
ISBN: 9798263272265



2025 • **IT** • 404 pp
ISBN: 9798297387348



2025 • **IT** • 456 pp
ISBN: 9798294026233



2025 • **IT** • 332 pp
ISBN: 9798289178619



2025 • **IT** • 300 pp
ISBN: 9798287918880



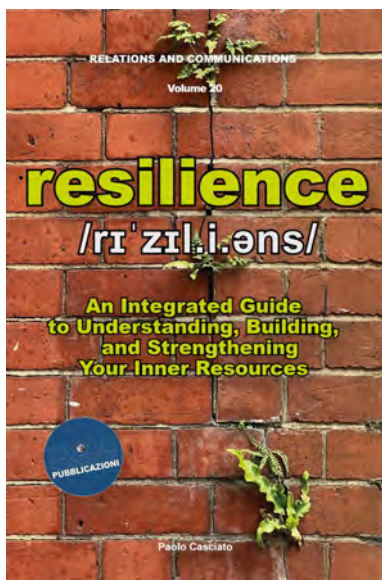
2025 • **IT** • 300 pp
ISBN: 9798286839070



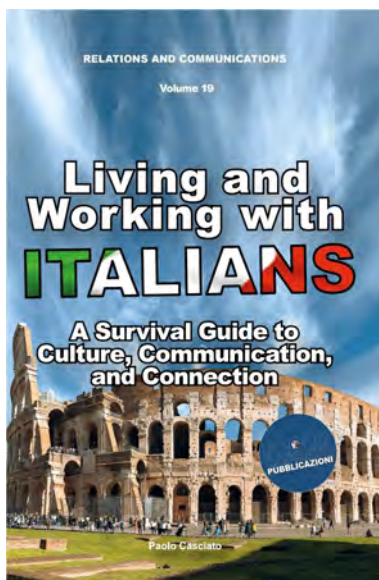
2025 • **IT** • 270 pp
ISBN: 9798284910856



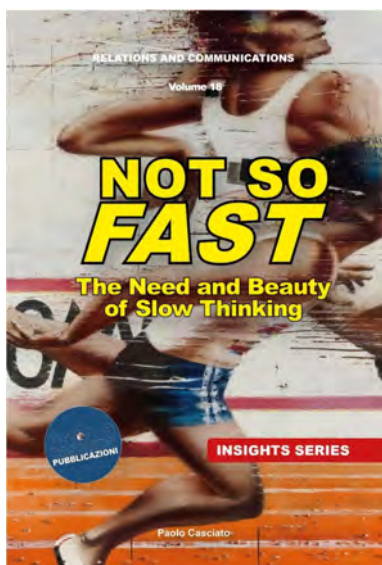
2025 • **INGLESE** • 424 pp
ISBN: 9798281647182



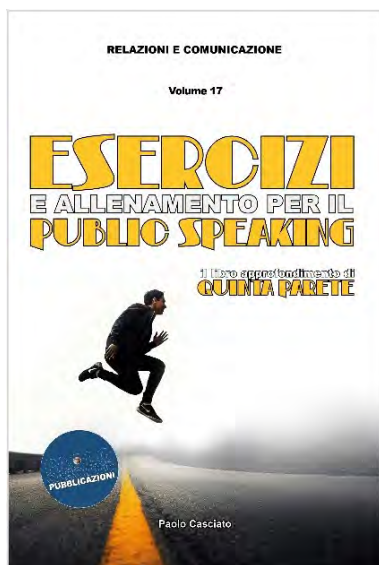
2025 • **INGLESE** • 290 pp
ISBN: 9798280681989



2025 • **INGLESE** • 424 pp
ISBN: 9798317065171



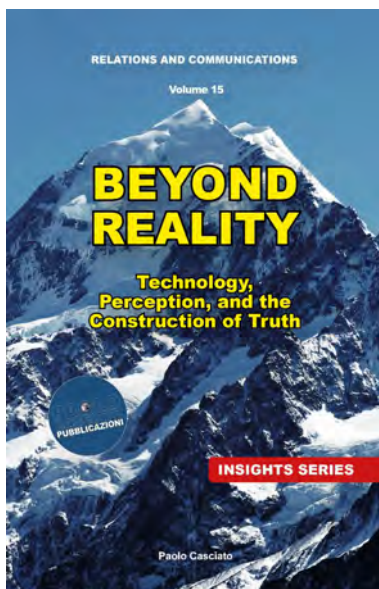
2025 • **INGLESE** • 510 pp
ISBN: 9798315850717



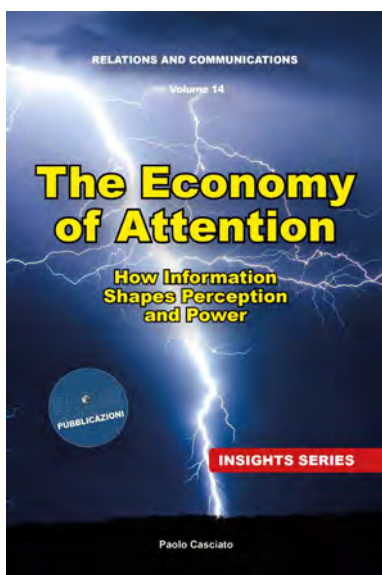
2025 • **IT** • 332 pp
ISBN: 9798309022168



2025 • **IT** • 594 pp
ISBN: 9798313005508



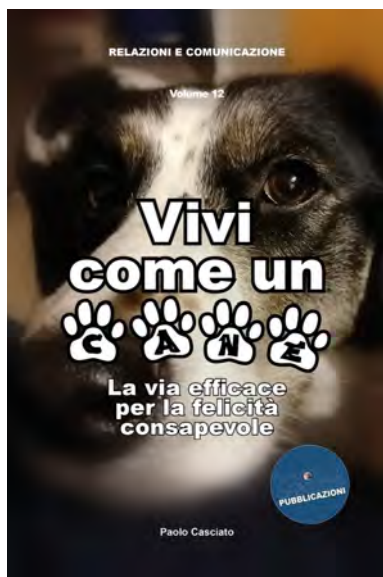
2025 • **INGLESE** • 274 pp
ISBN: 9798313558837



2025 • **INGLESE** • 270 pp
ISBN: 9798313005508



2025 • **INGLESE** • 269 pp
ISBN: 9798312656664



2025 • **IT** • 574 pp
ISBN: 9798302941923



2024 • **IT** • 438 pp
ISBN: 9798301870668



2024 • **IT** • 148 pp
ISBN: 9798340699398



2024 • **SPAGNOLO** • 148 pp
ISBN: 9798340699398



2024 • **IT** • 264 pp
ISBN: 9798346991014



2024 • **IT** • 580 pp
ISBN: 9798345816295



2024 • **IT** • 519 pp
ISBN: 9798341380196



2024 • **IT** • 250 pp
ISBN: 9798340004680



2024 • **IT** • 470 pp
ISBN: 9798339565109



2024 • **INGLESE** • 237 pp
ISBN: 9798338648803



2024 • **IT** • 109 pp
ISBN: 9798332572630



2024 • **IT** • 143 pp
ISBN: 9798334142701



2024 • IT • 210 pp
ISBN: 9791221022315



www.paolocasciatopubblicazioni.it