

BancaFinanza

ANSIA FINANZIARIA

FENOMENO IN CRESCITA CHE SI PUÒ RISOLVERE

È UNO STATO DI TENSIONE PSICOLOGICA E FISICA DI CUI SI PARLA POCO. ANALIZZIAMO COS'È E COME SI MANIFESTA

Tutti noi, nella vita, abbiamo provato più volte quella spiacevole sensazione che chiamiamo ansia. Il termine ansia deriva dal verbo latino *angere*, che significa stringere, opprimere, angustiare e fa riferimento a quello stato che può manifestarsi in molti momenti della nostra vita: dal primo giorno di scuola, al saggio di fine anno, dal sentirsi inadeguati in un nuovo ruolo professionale, alla spasmodica

La pandemia, ha peggiorato la situazione, che si è acuita in relazione all'instabilità del presente e alle incertezze sul futuro

attesa di un referto medico importante. Gli ultimi mesi di pandemia, hanno persino peggiorato la situazione, acuendo fenomeni d'ansia in relazione all'instabilità del presente e alle conseguenti incertezze sul futuro.

CHE COS'È E COME SI MANIFESTA

Si può definire l'ansia come uno stato di tensione psicologica e fisica che ha la capacità di farci modificare la valutazione dell'ambiente in cui viviamo, le nostre scelte e i nostri comportamenti. **L'ansia di per sé non è patologica poiché ci aiuta ad essere pronti e focalizzati sulla prestazione.** Il problema nasce quando, diventando eccessiva, peggiora proprio

la nostra prestazione: togliendoci lucidità, bloccandoci nell'azione, proiettandoci evoluzioni negative di una data situazione.

Come dice mio fratello Francesco (psichiatra specializzato in disturbi d'ansia): "Quando siamo ansiosi salta il nostro sistema di analisi delle situazioni. Ogni sintomo corporeo percepito diventa un allarme: il nostro sistema mente-corpo diventa come l'antifurto di un'automobile che si mette a suonare anche quando cade una foglia sul cofano. Non dovrebbe farlo, invece suona e noi ci sentiamo male...".

Nella stragrande maggioranza dei casi, uno stato d'ansia ha a che fare con la nostra proiezione di una situazione futura: un evento, una condizione, oppure l'inizio o la fine di qualcosa che ci riguarda. Quando manifestiamo ansia, la dirigiamo contro uno stimolo realmente esistente, verso qualcosa che conosciamo, che rappresenta per noi una condizione difficile da



PSICHE

GIOVANNI CUNIBERTI
PROFESSORE

gestire e non abituale. Anche in ambito finanziario, questa condizione ansiogena può manifestarsi ed è comunemente definita "ansia finanziaria".

LE DIMENSIONI

L'ansia finanziaria, si manifesta prendendo una o più forme contemporaneamente, che vado a descrivere in dettaglio: **Noia e pigrizia.** Quando evitiamo di tenere sotto controllo le nostre entrate/uscite personali, oppure quando scegliamo di non consultare i rendiconti del conto corrente o della carta di credito; o ancora quando ci rifiutiamo di imparare a leggere il cedolino della busta paga, e così via.

Evitamento. Quando preferiamo non pensare alla nostra situazione finanziaria o a specifici aspetti che sarebbero da affrontare e gestire. Per esempio: il proprio livello di indebitamento, lo stato della nostra situazione previdenziale, le performance dei nostri investimenti.

Colpevolezza. Quando pensare allo stato delle

nostre finanze ci fa sentire colpevoli. Magari per spese fatte che non ci potevamo permettere, per assenza di una pianificazione che dovevamo fare, per un livello di risparmio mantenuto sotto le proprie aspettative, per un mancato investimento che a posteriori sarebbe risultato proficuo, e altre situazioni similari.

Sensazione di impotenza. Quando crediamo di non avere controllo sulla nostra situazione finanziaria pensando che le condizioni e gli attori esterni prevalgono sulla nostra volontà e quindi anche sui risultati che possiamo ottenere. Così "sentiamo" che si possa perdere tutto a prescindere dalla nostra responsabilità e dal nostro impegno.

Rassegnazione. Quando rinunciamo a trovare soluzioni per una condizione finanziaria sfavorevole: perdita del reddito da lavoro, difficoltà

a restituire un prestito, recuperare da un investimento sbagliato, etc.

Deresponsabilizzazione. Quando preferiamo delegare le nostre finanze ad una gestione esterna senza esserne però minimamente coinvolti: la gestione delle spese di famiglia al coniuge/partner/figlio, il bilancio della nostra attività al commercialista, il portafoglio degli investimenti al bancario di turno.

Disimpegno. Quando non ci sforziamo di comprendere la nostra situazione finanziaria, pur sapendo che dovremmo farlo. È la condizione nella quale siamo consapevoli di non essere in grado di occuparci delle nostre finanze come dovremmo (magari per assenza di cultura finanziaria, di tempo o semplicemente del necessario impegno), ma ciononostante rinunciamo comunque a gestire e migliorare questa situazione.

UN'ESPRESSIONE UMANA

Sono sicuro che leggendo questo elenco, in molti abbiano ritrovato dei propri tratti comportamentali. Questo è assolutamente normale, poiché anche la finanza, essendo un'espressione umana, eredita le caratteristiche psicologiche ed emotive tipiche degli esseri umani. Se a questi stati ansiogeni andiamo a sovrapporre anche i comuni bias comportamentali, che distorcono la nostra percezione su molti aspetti economici e finanziari quotidiani, è possibile spiegare come sia facile, per una comune persona, incorrere in valutazioni e scelte sbagliate nella gestione della propria finanza personale.

In realtà l'ansia finanziaria è strettamente correlata con la consapevolezza che ognuno di noi ha di sé e della propria vita.

Sul tempio di Apollo a

Delfi, gli antichi greci leggevano il celebre motto "Conosci te stesso", che nella cultura dell'epoca era sempre associato ad un altro precetto: la cura del sé, quello che Epitteto formulava come la pratica per divenire "guardiani di se stessi".

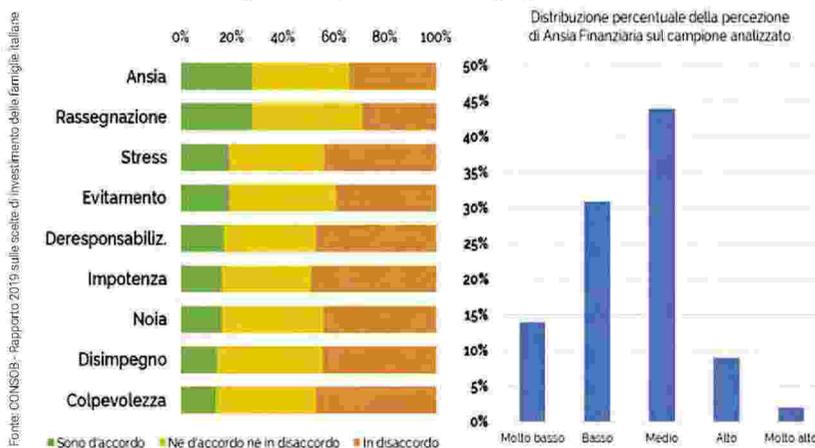
Innanzitutto, di a te stesso chi vuoi essere; poi fa' ogni cosa di conseguenza [Epitteto - dalle "Dissertazioni"]

E anche nella relazione con un consulente finanziario, è proprio questa condizione di consapevolezza e di responsabilità che il cliente dovrebbe avere, poiché è il fondamento per una buona gestione delle sue finanze e dei suoi patrimoni.

SOLUZIONI

Quando siamo in aereo prima di partire, l'assistente di volo spiega come, in caso di pericolo, sia necessario indossare

"Pensare alle mie finanze personali mi fa provare un sentimento di:"



Fonte: CONSOB - Rapporto 2019 sulle scelte di investimento delle famiglie italiane

Per l'Italia, ci sono interessanti correlazioni tra le varie forme di ansia finanziaria e parametri come: sesso, livello di istruzione, luogo di residenza. Per chi volesse approfondire, rimando ad un rapporto che ho trovato in rete, stilato dalla dottoressa Paola Soccorso per la CONSOB a fine 2018: <https://bit.ly/35po0cA> [Fonte: CONSOB - rapporto 2019 sulle scelte di investimento delle famiglie italiane]

BancaFinanza

per primi la maschera ad ossigeno per poi prestare soccorso a quelli accanto a noi. Ecco perché, se una forma di ansia finanziaria avesse effetti negativi delle proprie finanze, o peggio potesse avere un impatto negativo sulla qualità della propria vita, è il caso di prestare la dovuta attenzione mettendo in salvo primis noi stessi. Come? Facendosi aiutare da qualcuno. Infatti, **la condivisione del proprio punto di vista e delle eventuali scelte che ne conseguono, con persone di nostra fiducia, ci consente di osservare una situazione da più angolature. Possiamo così riformulare vantaggi e svantaggi delle situazioni in esame permettendoci di prendere decisioni migliori.** Nel caso di ansia finanziaria, la controparte può essere un consulente finanziario con buone capacità di ascolto, magari coadiuvato da un altro professionista a seconda delle esigenze di ognuno:

- Un life coach serio e preparato (come quelli certificati ICF) per definire meglio gli obiettivi a medio e lungo termine che si vogliono perseguire nella vita
- Uno psicologo o un counselor per provare a sciogliere nodi esistenziali, difficoltà relazionali, aspetti di vita che stanno abbassando la qualità della propria quotidianità
- Uno psicoterapeuta per affrontare disturbi comportamentali o situazioni

patologiche con un approccio diretto e competente. **La soluzione quindi passa dal prendersi cura di sé,** facendo un percorso per riconoscere le proprie responsabilità e quelle altrui; per comprendere ciò che è sotto il nostro controllo e ciò che non lo è; per stabilire dove vogliamo andare definendo le tappe verso le proprie mete. Un percorso che richiederà il giusto tempo, ma che porterà ad un nuovo livello di maturità e consapevolezza, che sono i veri antidoti a qualsiasi forma d'ansia una persona possa manifestare nella vita.

CONCLUSIONI

In un periodo di completa incertezza per la pandemia da Covid-19, di interessi negativi imposti dal new normal, di instabilità geopolitica tra oriente ed occidente, di cambiamenti climatici e ambientali, la nostra società sta vivendo anni di profondo cambiamento. Per chi come me si occupa di mercati finanziari, tutto questo ha un impatto sulle scelte di investimento per chi possiede patrimoni che vuole proteggere e far crescere nel tempo. Per replicare risultati che in passato era possibile ottenere con investimenti a rischio decisamente basso, **oggi è necessario approcciare gli investimenti con maggiore complessità di analisi e soprattutto con una maggiore propensione al rischio.** Non tutti



CHI È GIOVANNI CUNIBERTI

Docente a contratto Scuola di Management ed Economia - Università di Torino Responsabile Consulenza Finanziaria Fee Only di Gamma Capital Markets. Fondatore del progetto di cultura finanziaria "Patrimoni di Famiglia" presente su Facebook, Instagram, Telegram, YouTube e sul Blog patrimonidifamiglia.it. Responsabile della Consulenza Fee Only di Gamma Capital Markets è docente a contratto dal 2011 di "Strategie e tecniche di negoziazione di borsa" presso la Scuola di Management ed Economia di Torino (ex Facoltà di economia). Autore del libro Guida Pratica i mercati finanziari ed. Hoepli, è spesso intervistato da diverse testate giornalistiche e televisive.

sono nella condizione di accettare e comprendere questo nuovo paradigma. L'aumentata avversione alle perdite, la mancanza di un'adeguata cultura finanziaria e una sfiducia generalizzata nei confronti delle istituzioni finanziarie e dei suoi addetti ai lavori, sta generando un aumento significativo di ansia finanziaria. Personalmente credo che per gestire al meglio questa situazione, sia necessario che accadano due cose.

- 1) Sia gli attori pubblici sia quelli privati, del sistema economico e finanziario, debbano insistere ancora di più nel diffondere una sana e sostenibile cultura finanziaria ai cittadini a partire dalle scuole. Cercando di **ricostruire una fiducia che è andata distrutta da anni di sconsiderata avidità, mancata trasparenza e di etica prêt-à-porter.**
- 2) Ci debba essere un'offerta innovativa tra gli

addetti alla consulenza finanziaria: non solo professionisti competenti sugli investimenti, ma un pool di esperti che affianchino i clienti nella valutazione e nelle scelte opportune da compiere. Una sinergia multidisciplinare come avviene in ambito medico. **Un "family office 2.0" con consulenti di varie discipline che lavorano insieme per l'interesse del cliente: consulenti finanziari, assicurativi e legali affiancati da psicologi, coach, counselor e financial trainer.** È una doppia visione che ha alcuni aspetti già esistenti e in fase di sviluppo, ma che ancora soffre per la scarsità della materia prima più importante: la fiducia reciproca tra chi dovrebbe offrire i giusti servizi e chi li dovrebbe acquistare. Fiducia: è da lì che bisogna partire, è lì che bisogna arrivare. ■