
02

MATERIALE 02 • USCIRE DALLA MEDIA

LE DIECI PERSONE CHE DECIDONO PER TE.

«Sei la media delle cinque persone che frequenti di più.» È la frase più citata e più mal usata di internet: viene tirata fuori quasi sempre per giustificare il fatto di mollare gli amici di sempre. Qui facciamo il contrario. Mappiamo chi hai intorno con precisione, e poi cambiamo le dosi, non le persone.

SCRITTO 02 — USCIRE DALLA MEDIA

LE DIECI PERSONE CHE DECIDONO PER TE.

«Sei la media delle cinque persone che frequenti di più.» È la frase più citata e più mal usata di internet: viene tirata fuori quasi sempre per giustificare il fatto di mollare gli amici di sempre. Qui facciamo il contrario. Mappiamo chi hai intorno con precisione, e poi cambiamo le dosi, non le persone.

6 MINUTI DI LETTURA CON ESERCIZIO DA COMPILARE A PENNA ↓
GRATIS, SENZA LASCIARE LA MAIL

01. Il punto

Il problema non è chi frequenti. È che non lo sai

Chiedi a chiunque chi sono le cinque persone con cui passa più tempo. Ti risponderà con le persone a cui tiene di più. Quasi mai sono le stesse: le persone a cui tieni le vedi due volte al mese, mentre le otto ore centrali della giornata le passi con gente che non hai scelto tu e che nel discorso non compare nemmeno.

Ecco perché la frase famosa, così com'è, non ti serve a niente. Non è un invito a fare selezione: è un invito a **guardare i numeri veri** di chi ti sta addosso, che sono diversi da quelli che diresti a voce.

L'ambiente non ti influenza con i discorsi. Ti influenza con le ore.

Una persona che ti dice una cosa scoraggiante ogni tanto non ti sposta. Una persona che passa quaranta ore a settimana accanto a te trattando come normale una certa idea di vita: quella ti sposta, anche se non apre bocca. È per questo che il conto va fatto in ore e non in affetto.

Le persone non sono buone o cattive per te

Il modo peggiore di fare questo esercizio è dividere il mondo in due liste: quelli che mi tirano su e quelli che mi tirano giù. È il modo in cui lo fanno online, ed è il motivo per cui poi la gente litiga con la madre dopo aver guardato un video.

Le persone non hanno una qualità morale rispetto ai tuoi obiettivi. Hanno una **funzione** nella tua settimana, e la funzione può essere diversa da quello che provano per te. Tuo padre può volerti bene più di chiunque altro e insieme essere la persona che ti frena di più: le due cose non si escludono, anzi: succede quasi sempre insieme, perché chi ti ama teme per te.

Quindi niente liste di buoni e cattivi. Quattro caselle, e una persona può stare solo in una.

Chi ti tira

È un passo avanti a te su qualcosa, e stando insieme la tua asticella si alza da sola. Non deve essere un mentore né uno arrivato: basta che stia facendo una cosa che tu non stai ancora facendo. Dopo averlo visto hai voglia di lavorare. Questa casella, in genere, è vuota. Ci torniamo.

Chi ti regge

Non capisce cosa stai facendo, forse non gli interessa nemmeno, ma c'è quando stai male. È la casella più sottovalutata di tutte e la prima che la gente taglia dopo aver visto un contenuto sul «cambia le tue cinque persone». **Non toccarla.** Chi ti regge non è un freno: è il motivo per cui puoi permetterti di rischiare senza finire da solo.

Chi ti frena senza volerlo

Ti vuole bene e per questo ti dice di stare fermo. «Non rischiare», «hai visto com'è finita a quello», «goditi la giovinezza». Non è invidia, è paura: la sua, per te. Il punto con queste persone non è convincerle né allontanarle: è **smettere di raccontargli i piani**. Ci arriviamo nella prossima scheda dello scaffale, quella su cosa rispondere.

Chi ti costa

La riconosci da un test solo: dopo averla vista sei più stanco di prima, ogni volta, senza eccezioni. Non c'entra il litigio e non c'entra la cattiveria. C'entra che quella relazione, così com'è oggi, prende e non dà. È l'unica casella dove ha senso ridurre le dosi, e ridurre, non tagliare.

🔗 L'ESERCIZIO • 15 MINUTI, MEGLIO LA SERA

L'inventario delle dieci

Scrivi le **dieci persone con cui hai passato più ore nelle ultime due settimane**. Ore vere, non affetto: colleghi, coinquilini, il gruppo del sabato, chi ti scrive tutto il giorno. Se una persona la senti solo per messaggi ma la senti in continuazione, conta.

PERSONA	ORE VERE / SETTIMANA	CASELLA	DOSE GIUSTA
1			= + -
2			= + -
3			= + -
4			= + -
5			= + -
6			= + -
7			= + -
8			= + -
9			= + -
10			= + -

Nella colonna *Casella* scrivi una sola lettera: **T** ti tira, **R** ti regge, **F** ti frena, **C** ti costa. Nella colonna *Dose* cerchia se le ore vanno lasciate uguali, aumentate o diminuite.

Poi somma. Sono tre numeri e dicono quasi tutto:

Ore a settimana con chi mi tira:

Ore a settimana con chi mi costa:

La persona a cui devo ridurre la dose senza dirglielo:

03. La casella vuota

Quasi nessuno ha qualcuno che lo tira

Se il tuo primo numero è zero, sei nella condizione normale. Non è un difetto tuo: è aritmetica. Se sei cresciuto in un posto dove tutti fanno più o meno le stesse cose, statisticamente non hai nessuno intorno che sia un passo avanti nella direzione dove vuoi andare, non perché siano persone da poco, ma perché stanno andando altrove.

È esattamente il motivo per cui questa strada è più difficile in provincia che in una grande città, e chi ti dice che «basta volerlo» non ci ha mai vissuto.

La casella non si riempie con un guru e non si riempie guardando video: **si riempie andando dove quelle persone stanno già**. Il che, in pratica, vuol dire una cosa sola: essere fisicamente in stanze in cui sei il meno esperto. Corsi, eventi, gruppi, palestre, associazioni, comunità online dove si lavora davvero e non si commenta soltanto.

DETTO ONESTAMENTE

Io organizzo un evento di due giorni e faccio parte di una community, quindi su questo punto ho un interesse: è giusto che tu lo sappia mentre leggi. La cosa che mi interessa dirti però è più larga della mia: vale anche se quelle stanze le trovi altrove, e va benissimo così. Il punto non è dove vai: è che smetti di aspettare che quella casella si riempia da sola, perché da sola non si riempie.

04. Le regole

Cosa non fare dopo aver compilato la tabella

- 01 **Non tagliare nessuno.** Tagliare è drammatico, fa sentire decisi e quasi sempre è la mossa sbagliata. Le dosi si cambiano piano e senza comunicati: vedi una persona due volte a settimana invece di quattro, e nel giro di due mesi è la nuova normalità senza che nessuno si sia offeso.
- 02 **Non fare l'annuncio.** «Ragazzi, devo circondarmi di persone diverse» è la frase che rovina le amicizie e non serve a niente. Non c'è nessun bisogno di dirlo: l'inventario è tuo, resta sul tuo foglio.
- 03 **Non provare a convertire chi ti frena.** Non funziona, e ti costa un'energia enorme che ti serve altrove. Chi ti frena cambierà idea vedendo, se mai la cambierà, non ascoltando.

- 04 **Non confondere «mi costa» con «mi sta antipatico oggi».** Il test è la ripetizione: se ti lascia più stanco *ogni* volta da mesi, è la casella C. Se è successo tre volte in un periodo storto, no.
- 05 **Rifallo fra tre mesi.** Le caselle si spostano. Persone che ti frenavano cominciano a reggerti quando vedono che sei serio, e capita più spesso di quanto ti aspetti.

05. E adesso

Il numero che mi interessa

Di tutta la tabella, il numero che conta di più non è quello delle ore che ti costano. È il primo: **quante ore a settimana passi con qualcuno che è un passo avanti a te.** Se è zero, è la prima cosa da cambiare, prima ancora di aggiustare qualunque altra riga.

Se hai voglia, **scrivimi in DM solo quel numero.** Non i nomi, non la storia: il numero. Ti rispondo io, e nella maggior parte dei casi la risposta è semplicemente dirti dove ho trovato io le prime persone di quella casella, che non erano né famose né arrivate.

E se il numero è zero e non sai da dove partire, quello è esattamente il tipo di cosa che si sistema meglio parlando che leggendo. **Trenta minuti in call, gratis, zero vendita:** ci portiamo dietro la tua tabella e guardiamo cosa c'è di raggiungibile davvero da dove vivi tu, con il tempo che hai tu.

Sebastiano Oriani, Emilia-Romagna

Mai mollare, lavora duro, il tuo giorno arriverà.

Trenta minuti in call. Gratis, zero vendita.

Niente promesse di guadagno.
Niente pacchetti da comprare.
Niente pressione.

calendly.com/oriani-sebastiano/30min