



domenica24 casa24 moda24 food24 motori24 job24 stream24 viaggi24 salute24 shopping24 radio24 altri

MY

Accedi



Il Sole **24 ORE** NORME & TRIBUTI

Venerdì • 10 Gennaio 2014 • Aggiornato alle 07:48

diritto24 lavoro24 English version

Professioni e Imprese24 Newsletter

Banche dati Servizi

Versione digitale



HOME ITALIA & MONDO NORME & TRIBUTI FINANZA & MERCATI IMPRESA & TERRITORI NOVA24 TECH PLUS24 RISPARMIO COMMENTI & INCHIESTE STRUMENTI DI LAVORO STORE24 **Acquista & abbonati**

Norme e Tributi ► Fisco

Tra gli italiani cresce l'ansia da Fisco. L'esperto: ecco come superarla

a cura di [Silvia Sperandio](#) 10 gennaio 2014 Commenta

Tweet

My24 A A



Sono 398mila le rateizzazioni concesse da Equitalia nel 2013. In pratica, un contribuente su due, ormai salda a rate i propri conti con il fisco. E mentre sempre più famiglie e imprese, complice la crisi, ricorrono a questa formula per affrontare le proprie spese, tra gli italiani cresce «l'ansia da fisco». Insonnia, pensieri ossessivi, emicrania e disturbi intestinali sono in agguato, in particolare all'approssimarsi della scadenza fiscale. Secondo lo psichiatra e direttore sanitario del [Centro medico Santagostino](#) di Milano, Michele Cucchi, «è possibile affrontare

le difficoltà e sconfiggere ansia e malessere "da rata", attraverso l'intelligenza emotiva e il controllo delle proprie emozioni».

«Questa situazione è il risultato di tanti fattori che si sommano e influenzano - afferma però Cucchi, autore del libro "Vincere l'ansia con l'intelligenza emotiva" -. È pur vero che il continuo cambiamento degli stessi contributi, oltre che dei relativi importi, confonde le persone, che non sono totalmente in grado di prevedere la propria spesa». Tutto questo genera ansia, malessere, demoralizzazione, che, a volte, collassano in vere e proprie forme di disagio clinico.

ARTICOLI CORRELATI

[Ansia da Fisco / Imparare a scegliere in tempo](#)

Sempre più consumatori «a rate»

D'altra parte, la stessa abitudine al consumismo a rate «tende a renderci più cicale che formiche», sostiene lo psichiatra. «Ci permettiamo di evitare di pensare a "dopodomani", pensiamo solo "nell'oggi"; ed ecco che la gente pianifica sempre meno le spese, mentre, viceversa, si innalzano le aspettative, rendendo più urgenti e necessari desideri che prima rimanevano nel cassetto». Finisce così che all'approssimarsi delle tasse ci si rende conto che il tempo è passato e, come per gli esami all'università, «la scadenza ci coglie impreparati. Questo genera ansia che non trova uno sfogo utile».

«Vivere costantemente nella tensione di dover far fronte al fine mese - prosegue lo Cucchi - può far uscire dagli argini della normale reazione ansiosa che, come tutte le emozioni, ci

IN QUESTO ARTICOLO

Media



Argomenti: Fisco | Michele Cucchi

ULTIMI DI SEZIONE



LEGGE DI STABILITÀ

Leasing, le nuove modalità di deduzione fiscale dei canoni - Com'è cambiato nel tempo

di Giorgio Gavelli



FISCO

Buoni pasto, l'esenzione non aumenterà. Minimi con tetto ai ricavi ancora a 30mila euro

di Marco Mobili e Giovanni Parente



aiuta a essere più efficaci nel fronteggiare gli ostacoli e le difficoltà. Fuori dagli argini l'ansia diventa rimuginazione, insonnia, un costante senso di tensione fisica, si accompagna magari a somatizzazioni quali l'emicrania e disordini intestinali. Non abbiamo più quindi solo il problema del fine mese, ma anche quello di non riuscire a gestire più la nostra reazione emotiva che sembra sopraffarci e toglierci le energie».

Imparare a gestire le emozioni

Se rispettare scadenze e pagamenti è una questione oggettivamente difficile da risolvere, è comunque possibile affrontare le difficoltà gestendo le proprie emozioni grazie all'intelligenza emotiva, assicura l'esperto. «Usare e gestire intelligentemente le emozioni - conclude Cucchi - permetterà di affrontare le oggettive difficoltà con un maggior equilibrio», a piccoli passi, «ci permetterà di scegliere comportamenti diversi dalla procrastinazione e dall'evitamento, che ci conducono impreparati alle scadenze e generano malessere».

«Usare l'ansia per preoccuparsi quando è utile farlo, gestire l'ansia anticipatoria, quella del pre-evento critico, sapendosi rilassare e "spegnere" il pensiero di tanto in tanto, pianificare nel lungo termine - suggerisce - sono tutte caratteristiche dell'intelligenza emotiva che ci aiutano in queste situazioni».

CLICCA PER CONDIVIDERE



©RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA LA NOTIZIA

Leggi e scrivi

TAG: [Fisco](#), [Michele Cucchi](#)

Permalink

FISCO E CONTABILITÀ
Perdite su crediti: più facile la prova
di Riccardo Giorgetti



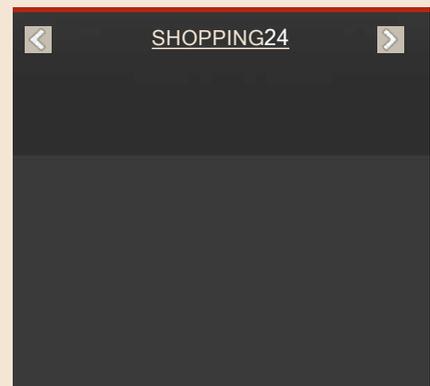
COMPRAVENDITE
Sulle cessioni d'azienda imposte meno pesanti
di Angelo Busani

FISCO
Diritto di superficie, si paga l'Irpef
Giorgio Gavelli



VOLUNTARY DISCLOSURE
Rientro dei capitali con finestra lunga, c'è tempo fino a settembre 2016
di Alessandro Galimberti

Tutto su Norme e Tributi?



DAI NOSTRI ARCHIVI

DA NON PERDERE

Economia Usa a stelle e (7) rischi

Allen Sinai
Quale futuro si prospetta per l'economia degli Usa e per quella globale, inevitabilmente

Senza Pedemontana le imprese frenano

Se ne parla da vent'anni e ancora non c'è. L'Expo 2015 sembrava l'occasione buona per arrivare in

Lettere

I mutui latitano ma le banche abbiano più coraggio Mi chiamo Andrea Bucci, sono un giovane

Il posto italiano sul treno cinese

di Fabrizio Galimberti
Dapprima le cattive notizie: l'anno appena trascorso è stato, per gli italiani, il peggiore del

Grillo è tornato e vuole contendere l'elettorato a Berlusconi

Stefano Folli
Una mossa a effetto di Beppe Grillo era attesa come inevitabile ormai da qualche settimana. Da

