

Come misurare la coerenza

written by SaltoMentale.it | 05/11/2021

Ho sempre pensato di essere una persona accomodante e paziente, eppure devo riconoscere di essere stato piuttosto severo e rigido nel vicinato, come mostrano le discussioni con i pochi vicini rompiscatole. Dove sta la verità, in quello che credo di essere o in quello che faccio?

Capire chi siamo davvero

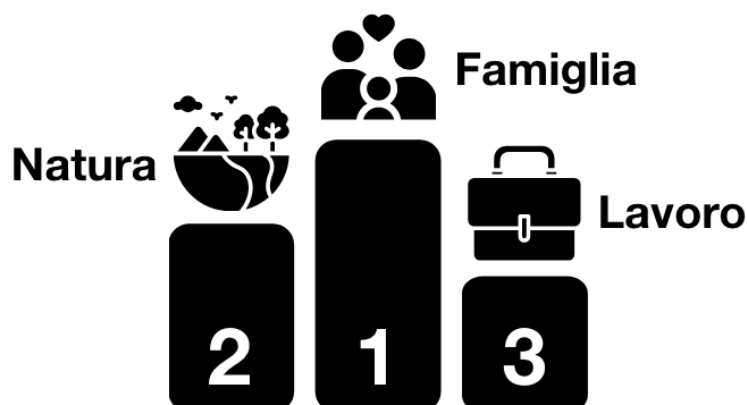
Viviamo immersi nelle illusioni e ci costruiamo modelli mentali inaffidabili su tutto, inclusa la nostra identità. Nel farlo possiamo perdere traccia della realtà e non capire che siamo diversi da quello che ci immaginiamo.

Capire davvero chi siamo non è difficile, comunque, basta guardare le nostre azioni concrete, e nulla è più concreto del modo in cui spendiamo il nostro **tempo** ed il nostro **denaro**. Sono valutazioni fredde, obiettive e facili da quantificare, il che ci permette di disegnare qualche grafico per soddisfare i nostri feticci.

Analizziamo un esempio concreto.

In un universo parallelo io potrei ancora lavorare in città e fare il pendolare per recarmi al lavoro anche oggi che sono diventato padre; in effetti ho tanti cari amici che hanno fatto un percorso simile al mio ed oggi si trovano in quella situazione. Ipotizziamo che anche io stia facendo ancora lo stesso e vediamo quanto sono coerente.

Le priorità nella mia testa



comunità. In secondo luogo sono un idealista che ama la natura. Infine, sono un ingegnere, il che mi procura anche da vivere.
— Io, sia nell'universo che in questo.

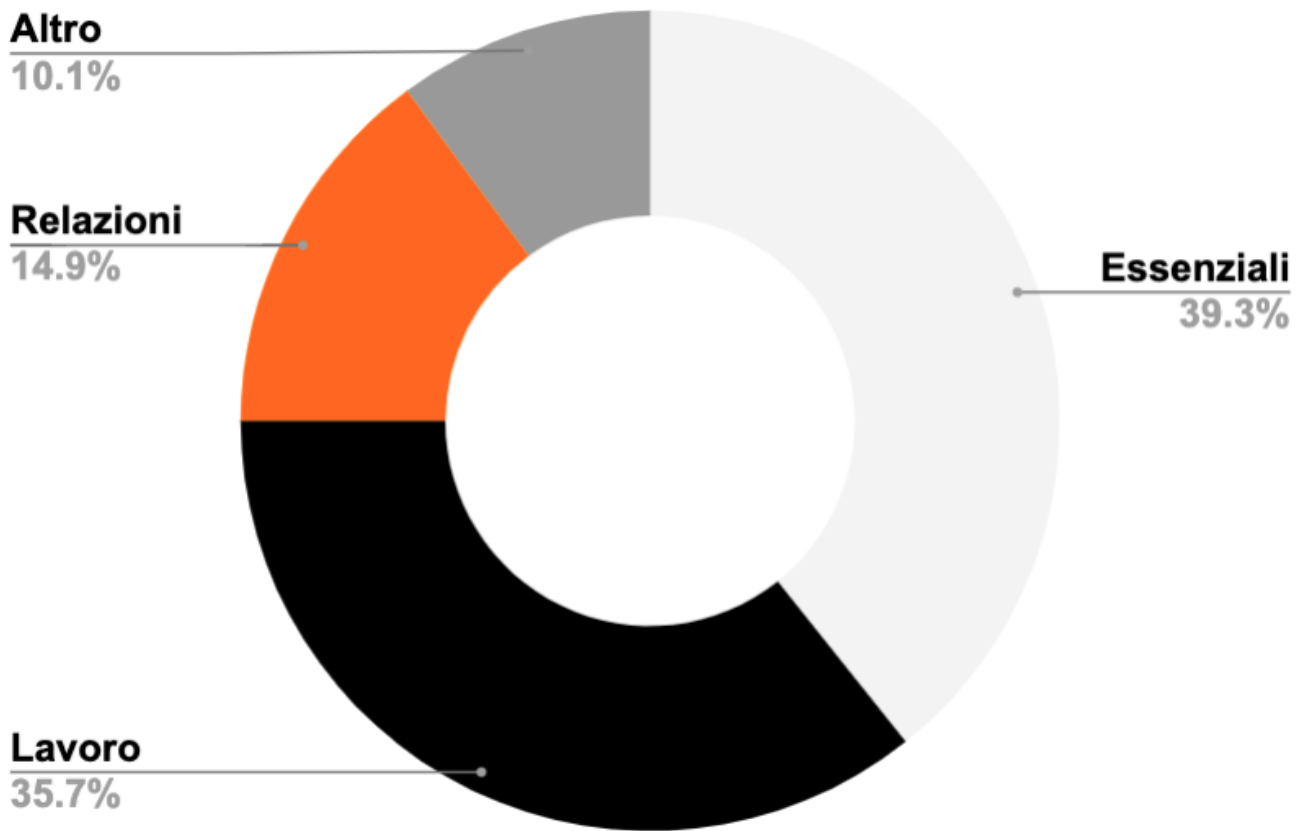
Le mie azioni sono coerenti con quello che penso? Partiamo analizzando il modo in cui spendo il mio prezioso tempo.

Spendo il tempo in modo coerente con chi dico di essere?

Ecco la settimana tipo:

	Attività	Ore settimanali	Note
Essenziali	Sonno	56	8 ore al giorno, senza sgarrare
	Igiene	7	Una doccia, varie evacuazioni di routine e lavaggi parziali
	Colazione al volo	3	Circa mezz'ora al giorno durante i giorni lavorativi, da solo
Lavoro	Orario lavorativo ufficiale	40	
	Tragitto casa-lavoro	10	Un'ora all'andata ed una al ritorno, ottimista
	Pausa pranzo	5	Un'ora al giorno, in ufficio o in qualche tavola calda nei suoi pressi
	Straordinari	5	Un'ora al giorno era abbastanza comune. Occasionalmente ci scappava un weekend
Relazioni	Pasti in famiglia	11	2 colazioni + 2 pranzi nel weekend + 7 Cene
	Attività in famiglia	12	6 ore sabato ed altre 6 domenica, facendo cose insieme
	Attività in comunità	2	Più o meno il tempo di cenare coi genitori miei o di mia moglie una volta a settimana
Altro	Distrazioni varie	14	Televisione, videogiochi, notizie, social media
	Esercizio fisico	3	Corsetta nei boschi, tempo permettendo

Tolte le attività essenziali per vivere, il resto si suddivide in tre ambiti: lavoro, relazioni ed altro, che include qualche corsa nei boschi come espressione del mio amore per la natura. Aggregiamo il tutto in un grafico a torta:



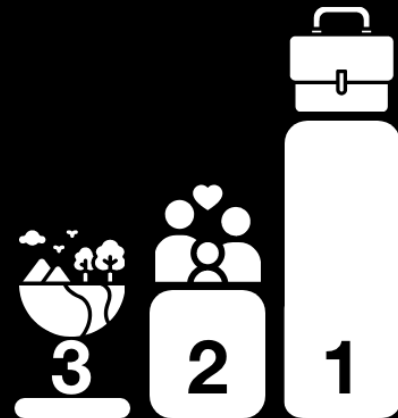
Togliendo gli essenziali, dedico la maggior parte del mio tempo al lavoro, più del doppio rispetto a quello che dedico alle relazioni; le attività nella natura sono trascurabili. Ops.

Identità



Saltomentale.it
Idee che cambiano la prospettiva

Fatti



Spendo i miei soldi in modo coerente con chi dico di essere?

|

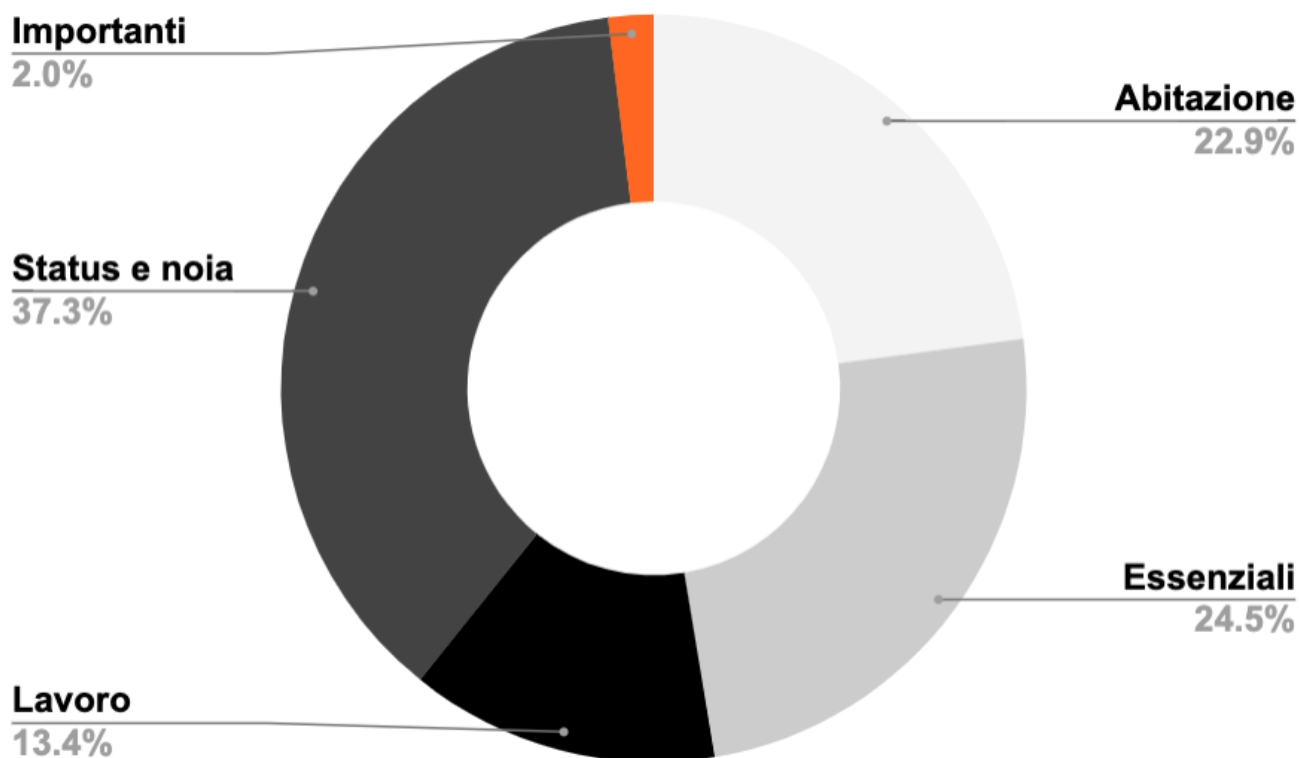
Il lavoro serve per vivere e mantenere le cose a cui tengo.
 — lo, quando non voglio accettare l'evidenza.

Questa prima analisi è stata impietosa, dopo tutto col sacrificio che facciamo lavorando stiamo finanziando tutto quello che conta, il tutto sta nel vedere il modo in cui spendiamo i soldi e di sicuro questo sarà coerente coi miei valori, no? Ecco le spese mensili, a spanne, che suppongo di sostenere nell'universo parallelo:

	Oggetto	Spesa mensile	Note
Abitazione	Affitto base	€450.00	Affitto in un borgo di nostro gradimento, tipo quello attuale
	Utenze	€150.00	
	Condominio	€100.00	
Essenziali	Cibo e risorse base	€500.00	Salutare, senza che manchi nulla, di ottima qualità
	Abbigliamento base	€100.00	Per tre persone, roba pratica e senza pretese, da montanari se volete
	Auto base	€150.00	Utilitaria adatta alla famiglia, affidabile e sicura ma senza fronzoli
Lavoro	Trasporto	€100.00	Treno e metro
	Abbigliamento	€60.00	Camicie, scarpe e giacche che non comprerei mai altrimenti
	Posizione della casa	€150.00	Aggiunta all'affitto per stare più vicini al lavoro o al treno
	Networking	€100.00	Una cena al mese più qualche aperitivo
Status e noia	Auto plus	€250.00	Spesa aggiuntiva rispetto all'auto base, per non sembrare uno "sfigato"
	Gadget	€150.00	Telefono, computer, orologi, riviste, l'ultimo libro di Tizio
	Bar e ristorante	€240.00	Una uscita settimanale da 60€
	Gioielli e vestiti firmati	€250.00	Immagino, sono sempre stato sciatto e menefreghista a riguardo
	Acquisti compulsivi	€100.00	Fatti perché stanchi, tristi oppure perché non in grado di fare da noi
	Distrazioni	€150.00	Televisione, videogiochi, abbonamenti vari a Netflix, DAZN...
Importanti	Attività con la famiglia	€20.00	Gite in montagna, esperienze varie
	Crescita personale	€20.00	Qualche libro e forse un corso all'anno
	Donazioni	€20.00	Non ricordo di averne fatte di recente

L'abitazione e gli essenziali sono la maggior parte delle spese, ma vale la pena di chiedersi che cosa sia essenziale davvero: ho fatto del mio meglio per suddividere alcune voci in due parti, la prima sotto essenziali per la spesa di base, la seconda sotto *status* ad indicare una aggiunta rispetto ai nostri bisogni di base. Ad esempio, avere una bella auto nuova non ci serve rispetto alla nostra utilitaria, sarebbe una spesa solo per status, perché annoiati o per premiare le nostre fatiche.

Ecco il grafico con gli aggregati:



Una volta soddisfatti i bisogni di base (abitazione ed essenziali) spendo soprattutto in in status, diversivi e cose per permettermi di lavorare. Il confronto con gli ideali è impietoso.

Identità



Saltomentale.it
Idee che cambiano la prospettiva

Fatti



Perché non siamo chi vogliamo essere

L'intero contesto in cui viviamo rema contro di noi quando si tratta di essere integri e consistenti coi nostri valori.

Fin da piccoli veniamo educati in un sistema che serve a disciplinarci ed inserirci nel mondo del lavoro e che ci giudica di continuo.

Le **pressioni sociali** sono la prima causa della nostra confusione: vogliamo compiacere il prossimo e fin da bambini siamo stati premiati o puniti a seconda di quanto eravamo bravi ad adattarci alle **aspettative altrui**. Lo facciamo anche in età adulta, seguendo in modo acritico una misura di successo che qualcun altro ha deciso per noi.

Cercare di accontentare le aspettative altrui ci allontana dal vivere i nostri ideali.

Le **abitudini** che abbiamo assimilato dal contesto sociale ci causano altrettanti problemi. Queste vanno dal controllare di continuo i social fino al lavorare 40 ore a settimana e pretendere di trovarvi la nostra realizzazione. Viviamo col pilota automatico per gran parte del nostro tempo, è parte della nostra natura.

Le abitudini dannose ci allontanano dal vivere i nostri ideali.

Dopo aver trascorso fuori casa tra lavoro, traffico e stress almeno 50 ore della nostra settimana,

è sensato sentirsi stanchi e voler compensare le nostre fatiche con qualche premio. **La noia e la stanchezza** ci spingono ancora di più verso scelte poco sensate, l'equivalente del gelato affogato al caramello durante la dieta.

La stanchezza e la noia ci allontanano dal vivere i nostri ideali.

Perché essere coerenti, dopotutto?

Allineare le nostre aspettative alla realtà è uno degli ingredienti per vivere una vita felice. Guardare ai fatti in modo onesto è il primo passo, comportarci in modo coerente coi nostri valori il secondo.

Che poi, anche se non vogliamo guardare, la realtà sta sempre lì, ingombrante quanto l'universo che la contiene. Solo affrontandola possiamo cambiare le cose in meglio, ogni illusione ci sarà solo d'intralcio.

Approfondimenti

Ho tratto ispirazione per questo articolo da due libri:

- [Le 7 regole per avere successo](#) di Stephen Covey, nonostante il titolo acchiappa mosche è ricco di suggerimenti concreti ed utili per orientarsi nella vita.
- [O la borsa o la vita](#) di Vicki Robin, mi è stato suggerito infinite volte, incluso qui nel blog ed è la guida alla gestione delle finanze più brillante e coerente che abbia mai letto.

Acquistando i libri dai link sopra darete un piccolo supporto economico al blog senza spendere un centesimo extra. Se volete del karma aggiuntivo, dopo averli letti, donate i libri alla biblioteca più vicina!

Copertina di [Thomas Kelley](#)