

7. Costanza e coerenza

“Non c'è cosa che non venga resa più semplice attraverso la costanza e la familiarità e l'allenamento. Attraverso l'allenamento noi possiamo cambiare; noi possiamo trasformare noi stessi.”

DALAI LAMA

Ci sono due fasi fondamentali nella vita di ognuno di noi che possiamo riassumere in due semplice parole: ottenimento e mantenimento.

Chiunque abbia raggiunto i propri obiettivi sa benissimo che pur avendo superato grandi ostacoli, sacrifici e sforzi, non può abbassare mai la guardia, poiché ogni imprevisto può far retrocedere nel cammino sperato.

Ma prima di capire come mantenerli, bisogna assolutamente comprendere il vero significato di traguardo.

Come già detto all'inizio di questo percorso è fondamentale cambiare noi stessi prima di puntare dritti al nostro traguardo. Questo significa che nonostante ci siamo posti degli obiettivi concreti, come ad esempio trovare lavoro, dimagrire, vincere una gara, il vero traguardo è capire –una volta raggiunto l'obiettivo – chi siamo diventati. Cosa pensiamo di

diverso? Quali prospettive abbiamo cambiato? Quali abitudini sono entrate nella nostra quotidianità?

Se ci concentriamo su queste sensazioni e le accettiamo per quello che sono divenute, allora il gioco è fatto! Siamo in una situazione di equilibrio.

Se invece abbiamo avuto la forza di raggiungere il nostro obiettivo senza aver cambiato idee, opinioni e abitudini, allora c'è il serio pericolo che ciò che abbiamo conquistato possa sparire in men che non si dica. Ecco perché c'è un forte bisogno di costanza, ovvero di una forma di persecuzione continua della stabilizzazione dei nostri traguardi, - o

l'avanzamento costante verso altri -.

Non possiamo quindi mantenere con costanza i nostri obiettivi se non abbiamo associato le azioni intraprese con il nostro modo di essere. Questo semplice ma necessario meccanismo si chiama coerenza. Essere coerenti dunque vuol dire imporre una stretta relazione tra quello che si pensa e quello che si fa.

Facciamo un esempio concreto:

Mario Rossi è in sovrappeso e ha deciso che il suo traguardo è perdere 20 kg in un anno.

Mario si è posto questo obiettivo poiché è stato ferito nell'orgoglio da continui riferimenti alla sua obesità, oppure perché fisicamente il suo cuore mostrava chiari segni di cedimento, o ancora perché voleva conquistare una donna.

Decide a questo punto un approccio classico, va da un dietologo che gli dice cosa deve o non deve mangiare, oppure cerca di aumentare la sua attività fisica per bruciare più grassi, o addirittura abbina il digiunare con lo sforzo fisico per ottenere un risultato drastico nel più breve tempo possibile. Purtroppo ci sono anche casi in cui si ricorre a farmaci, barrette dietetiche e quant'altro per dimagrire tanto e in fretta. Dopo solo sei mesi Mario ottiene il risultato sperato ed è entusiasta –quasi euforico – del traguardo raggiunto.

A questo punto, per il modo in cui ha ottenuto questi risultati, Mario tenderà principalmente a scegliere tra due strade. La prima è continuare a perdere peso, spinto dall'euforia e dalla convinzione che questo metodo funziona, e funziona bene.

Oppure poiché ha raggiunto i suoi scopi, -ovvero alleggerire il carico al cuore, piacere alla donna desiderata o non essere più preso in giro – potrebbe lasciarsi andare all'appagamento momentaneo per poi ritornare lentamente e inesorabilmente a riprendere tutti i chili che aveva perso.

Sono sicuro che leggendo questo esempio, molti di voi hanno direttamente o indirettamente provato queste emozioni. Potete capire bene che, in ogni caso, qualsiasi sia stata la strada intrapresa da Mario, egli ha scelto di camminare sul ciglio del burrone, dove il pericolo rappresenta la ripresa dei chili di troppo, oppure la perdita di peso troppo elevata in un arco di tempo breve, sottoponendo il proprio corpo a rischi ben più gravi.

Ma dove ha sbagliato Mario? Eppure i suoi obiettivi sono stati raggiunti. Perché allora non si sente appagato dal conseguimento, e soprattutto perché non ha un riscontro costante e duraturo nel tempo?

La risposta si cela proprio dietro ai sette passi che Mario non ha voluto perseguire uno dopo l'altro.

Proviamo allora a immaginare come questo uomo avrebbe potuto ottenere gli stessi risultati mantenendoli duraturi nel tempo:

Le motivazioni che inizialmente spingono Mario al voler dimagrire sono le stesse (si è posto questo obiettivo poiché è stato ferito nell'orgoglio da continui riferimenti alla sua obesità, oppure perché fisicamente il suo cuore mostrava chiari segni di cedimento, o ancora perché voleva conquistare una donna), questa volta però ha deciso di seguire quei passi indispensabili al corretto raggiungimento del proprio obiettivo. Mario ha fatto una profonda analisi interiore nel tentativo di capire quale fosse il suo stato d'animo, i suoi veri desideri e cosa ha determinato la perdita di **“passione”** nei confronti del suo corpo.

Ha capito che nella sua adolescenza non ha mai avuto motivi di confronto verso altri ragazzi e che la sedentarietà di cui la sua famiglia ne è vittima si è ripercorsa sul suo corpo e sulla scarsa considerazione che egli ne ha dato fino a quel momento.

A questo punto capisce che infondo le motivazioni iniziali sono solo parte di un disagio più profondo e radicato di cui adesso Mario è disposto a rinunciare.

Tutto parte dunque dal **“rifiuto”** che egli vuole realizzare nei confronti di ciò che fino a quel momento lo avevano portato verso l’obesità e i disagi che ne sono scaturiti.

Si concretizza dunque la prospettiva che in lui c’è bisogno di un radicale cambiamento, non solo per quanto concerne il suo peso, ma anche e soprattutto per l’insieme di cose che l’hanno indotto a ingrassare.

Cosa fare dunque?

Mario capisce che deve sprigionare tutta la sua **“curiosità”** affinché possa acquisire più informazioni possibili riguardo al suo disagio.

Capisce dunque che non può bastare il parere di un dietologo, ma probabilmente deve rivolgersi anche ad un psicologo, che possa trovare l’origine del suo disagio che l’ha portato ad accumulare peso e insofferenza alla vita. Inoltre la sua **“immaginazione”** lo spinge a considerare anche gli effetti dei cibi che assimila ogni giorno, e le complicità delle sue giornate sedentarie.

Mi preme sottolineare come in questo esempio la curiosità accresce la sapienza e la sapienza sta aumentando esponenzialmente l’immaginazione di Mario, che pian piano sta assorbendo tutte quelle nozioni indispensabili sull’alimentazione, l’attività fisica e magari perché no, anche filosofia e psicologia. O ancora di più, sta imparando la conformazione del proprio corpo, le funzioni dei suoi organi,

tutto quel sistema miracoloso che il nostro apparato digerente contiene.

Ecco dunque che un obiettivo, diventa qualcosa di più che il semplice raggiungimento di un peso inferiore!

Questo obiettivo è un'occasione di crescita, apre strade a nuove passioni.

Mario adesso ha acquisito abbastanza conoscenze da poter elaborare un "metodo" che a dispetto del semplice –e dannoso- digiuno o sforzo fisico, esso include un'alimentazione ricca di legumi, cereali, frutta e verdura, e un programma personalizzato di attività motoria.

Badate bene che Mario non pensa più ad una dieta povera di tutto, ma ha imparato a pensare alla ricchezza e alle opportunità che offre l'abbondanza di un cibo diverso. Quindi non sta privando il suo corpo, ma lo sta saziando con cibo più genuino e meno calorico.

Osservate allora come una visione diversa, possa ottenere risultati radicalmente opposti nonostante si abbiano le stesse risorse iniziali.

Grazie al metodo da lui ideato finalmente Mario raggiunge il suo obiettivo, ed è qui che tramite la "**verifica**" pone le basi per il suo punto di ripristino!

Mentre nel primo caso si affacciava l'ipotesi di due strade scoscese lungo un burrone, Mario adesso ha raggiunto quella consapevolezza e quella necessaria conoscenza che gli permettono di mettere dei paletti per cui tornare a ingrassare non sarebbe solo un abbandonarsi nuovamente alla sedentarietà, ma sarebbe ancor peggio una sconfitta morale, intellet-

tuale, un affronto ai valori che nel frattempo hanno arricchito la sua vita!

A questo punto Mario ha solo una strada da percorrere: la **“costanza”** nel mantenere il suo impegno di miglioramento e la **“coerenza”** tra le idee e i concetti che ha acquisito, con il riscontro effettivo delle sue azioni nel quotidiano.

Mario oggi è un uomo migliore, e magari in questo momento sta scrivendo un libro su come tutto ciò sia stato possibile.

In breve

La costanza è il frutto di ciò che siamo divenuti. Se vi è costanza in quello che facciamo, allora c'è il presupposto per dire a noi stessi che siamo divenuti coerenti con ciò che abbiamo raggiunto e vogliamo perseguire.

E' altresì un modo naturale di affermare ciò che pensiamo.

Chi non è coerente con le proprie affermazioni, non avrà mai quella piacevole quotidianità che la costanza ci invita a cogliere in tutti i nostri giorni.

Attenti alla costanza nelle cose sbagliate, diverrebbe altresì una perseveranza, derivata dall'aver valutato male il passo della verifica.