

&lt; VANITYFAIR.it

I blog di **STYLE.it**

{ IL LATO BIMBO }

**27**  
 NOVEMBRE  
 2016

# PERCHE' A FINE GIORNATA DECIDIAMO DI NON FARE NULLA E DI DIVANARCI?

COMMENTA



“Rientrate nel vostro appartamento dopo una pesante giornata di lavoro passata in una riunione dopo l'altra e al telefono. Non è tardissimo, è un bel pomeriggio estivo, rimangono ancora tre ore buone di luce. Potete fare una passeggiata; chiamare un

amico e andare a prendere un aperitivo; prepararvi una bella cenetta; finire il libro che avete iniziato. Invece vi prendete un sacchetto di patatine, accendete la TV, vi astate sul divano e vi mettete a vedere *Le ali della libertà per la trentottesima volta*”. Perché?

di **ROBERTO D'INCAU**

SEGUI IL BLOG

## CERCA

Cerca nel blog...



## PIÙ letti

🕒 2 anni fa | **LE DIECI CARATTERISTICHE DELLA DONNA ALFA** Si parla sempre, forse troppo, del maschio alfa, mentre si...

🕒 3 anni fa | **C'era una volta il Licco Classico** Se mi aveste chiesto ancora una decina di anni fa



## Triggers

Innescare il cambiamento interiore

Marshall Goldsmith  
Mark Reiter

FRANCESCO

“Arrivate a casa dopo un’intensa giornata di lavoro, piena di decisioni da prendere. La vostra dolce metà vuole fare progetti per le vacanze e, possibilmente, prenotare qualcosa. Avete già parlato degli aspetti fondamentali –dove andare e quando- ma mancano da definire i dettagli. Dite: “Qualunque cosa tu decida mi va bene”.

“Vi svegliate più tardi del previsto e non avete il tempo di andare in palestra come di consueto. Pensate di allenarvi la sera, dopo il lavoro. Ma alla fine della giornata, uscendo

dall’ufficio con la ventiquattr’ore e la borsa della palestra, vi dite “Per oggi passo. Vado domattina”

**Che succede? Perché il nostro autocontrollo e la nostra determinazione sembrano svanire nel nulla a fine giornata, al punto che scegliamo di non fare niente anziché qualcosa di utile o piacevole? Nel 1994 lo psicologo Roy F. Baumeister coniò l’espressione ego depletion, esaurimento dell’ego: secondo lui, ognuno di noi possiede un bacino limitato di risorse concettuali, chiamato “forza dell’ego”, che si esaurisce progressivamente durante la giornata a causa dei costanti esercizi di autodisciplina a cui siamo sottoposti –resistere alle tentazioni, trovare compromessi, inibire i propri desideri, controllare pensieri e affermazioni, obbedire alle regole degli altri. Le persone in queste condizioni, secondo Baumister, soffrono di ego depletion.”**

L’area in cui l’ego depletion influisce in maniera più evidente è il nostro processo decisionale. Più decisioni siamo obbligati a prendere ... più facciamo fatica a gestire le scelte successive. I ricercatori la chiamano decision fatigue (“fatica decisionale”): è una condizione che ci spinge a due tipi di conseguenze: 1) fare scelte superficiali, oppure 2) arrendersi allo status quo e non fare nulla. La fatica decisionale è il motivo per cui gli strani acquisti che facciamo il martedì vengono riportati in negozio la mattina del mercoledì, quando abbiamo la mente più lucida: le nostre risorse mentali non si sono ancora esaurite. Ed è anche il motivo per cui rimandiamo una decisione: siamo troppo stanchi per decidere in questo momento”

forse troppo, del maschio alfa, mentre si...

● 3 anni fa | **C’era una volta il Liceo Classico** Se mi aveste chiesto ancora una decina di anni fa,...

● 2 anni fa | **ROBERTO RICCIO: CINQUANT’ANNI E NON SENTIRLI** Roberto Riccio è un cinquantenne di grande energia: dal 2009...

● 2 anni fa | **DA MANAGER IN GESSATO A BARBIERE HIPSTER** “Caro Roberto, mi ha fatto molto piacere la tua visita...”

● 3 anni fa | **La scelta di Sorrentino: cuore o lavoro? Moglie o Ferilli?** L’Academy concede ai film stranieri in concorso per la big...

## ULTIMI articoli

● 2 giorni fa | **PERCHE’ A FINE GIORNATA DECIDIAMO DI NON FARE NULLA E DI DIVANARCI?** “Rientrate nel vostro appartamento dopo una pesante giornata di lavoro...”

● 2 settimane fa | **DIVERSITY DAY: METTERSI NEI PANNI DELL’ALTRO PER UN GIORNO** Fondazione LIA mi ha invitato a partecipare a un reading...

● 3 settimane fa | **FIORELLA DONATI: “BEAUTY COACH”** Avevo previsto un caffè veloce per fare qualche domanda a...

● 1 mese fa | **LE NUOVE CINQUANTENNI** Monica Bellucci è sicuramente l’icona delle “nuove cinquantenni”: libere dai...

● 2 mesi fa | **SELFIE E SOCIAL: PERCHE’ SIAMO LA “PHOTO GENERATION”** La fotografia, con i selfie, gli smartphone e i social,...

## PIÙ commentati

su **SELFIE E SOCIAL: PERCHE’ SIAMO LA “PHOTO GENERATION”**

Roberto D’Incau su **LE DIECI CARATTERISTICHE DELLA DONNA ALFA**





acquisti che facciamo il martedì vengono riportati in negozio la mattina del mercoledì, quando abbiamo la mente più lucida: le nostre risorse mentali non si sono ancora esaurite. Ed è anche il motivo per cui rimandiamo una decisione: siamo troppo stanchi per decidere in questo momento”

«INSOMMA, MEGLIO NON AGIRE SOTTO L'INFLUSSO DELL'EGO DEPLETION: C'È IL RISCHIO DI FARSI DEL MALE. OPPURE, AGGIUNGO IO, SAREBBE BENE CERCARE DI VIVERE UNA VITA DOVE I COSTANTI ESERCIZI DI AUTODISCIPLINA NON SIANO POI COSÌ NECESSARI E SFINENTI IN TERMINI DI ENERGIE RICHIESTE PER CONFORMARCI: MA QUESTO APRE UN ALTRO CAPITOLO.»

ps i virgolettati di questo post sono tratti da “Triggers. Innestare il cambiamento interiore”, di Marshall Goldsmith e Mark Reiter (FrancoAngeli Trend), un libro appena uscito in edizione italiana, scritto da uno dei più noti coach statunitensi, grande esperto di leadership. Non tutto quello che Goldsmith scrive mi trova d'accordo, anche perchè si rivolge in primis al pubblico americano, più pragmatico e in cerca di soluzioni “facili” rispetto al nostro; ma il libro offre sicuramente degli spunti interessanti anche per noi italiani.

Baumeister cambiamento interiore coaching decisione ego depletion executive coaching [Franco Angeli](#) [Franco Angeli](#) Trend life coaching Mark Reiter Marshall Goldsmith processo decisionale psicologia Triggers

Like Share 43 Tweet G+ 2 Print



Scritto da **Roberto D'Incau**

Roberto di mestiere fa il cacciatore di teste e i coach. Ha pubblicato tre saggi, disponibili anche in e-book: “Quasi quasi mi licenzio”, “Chi lavora non fa sesso” e “Il lato bimbo”. Spesso viene definito come un “guru del cambiamento”, il suo motto è cambiare si può, il senso del suo lavoro e dei suoi libri è aiutare le persone a superare la propria “zona di comfort”. Secondo lui, a qualunque età, e in qualunque condizione, ciascuno di noi può cogliere finalmente l'occasione.

Segui @robertodincavu

## PIÙ commentati

sui **SELFIE E SOCIAL: PERCHÉ SIAMO LA “PHOTO GENERATION”**

**Roberto D'Incau** sui **LE DIECI CARATTERISTICHE DELLA DONNA ALFA**

**M** sui **DIECI CONSIGLI PER CAMBIARE LAVORO NEL 2016**

**Davide G. Porro** sui **Silvia Negri Firman: PR e progetti sociali**

**Davide G. Porro** sui **Silvia Negri Firman: PR e progetti sociali**

## ULTIMI commenti

**Roberto D'Incau** sui **LE DIECI CARATTERISTICHE DELLA DONNA ALFA**

**Roberto D'Incau** sui **LE DIECI CARATTERISTICHE DELLA DONNA ALFA**

**Eugenia baselli** sui **LE DIECI CARATTERISTICHE DELLA DONNA ALFA**

**Marta** sui **LE DIECI CARATTERISTICHE DELLA DONNA ALFA**

**Davide G. Porro** sui **Silvia Negri Firman: PR e progetti sociali**

**Ximena** sui **Sharing economy: aprire un ristorante a casa**

**Renzo** sui **Il sarto della luce**

**Monica Allievi** sui **Il sarto della luce**

**Bella gancia** sui **Bella Gancia e Torino che rinasce**

**Alda** sui **DONNE CHE SI RIMETTONO IN GIOCO. CON SUCCESSO**

## CATEGORIE

bellezza (6)

cambiare vita (14)

carriera (33)

coaching (11)

colloquio di lavoro (7)

