

MONICA R. BASCO

PRIMA O POI LO FACCIO!

VINCERE LA PROCRASTINAZIONE E
SMETTERLA DI RIMANDARE SEMPRE



Erickson

Capita a tutti di rimandare i propri impegni, soprattutto se sgradevoli, faticosi o noiosi, come lo studio, il lavoro o le faccende domestiche. La cattiva abitudine di rinviare le cose da fare a un altro momento, però, definita «procrastinazione», può rappresentare un vero problema e determinare stress e frustrazione crescenti, tanto più si avvicinano le scadenze e si accumulano gli arretrati.

Per alcune persone diventa un vero e proprio stile di vita, caratterizzato dalla costante tendenza a svolgere le proprie incombenze all'ultimo momento o dalla incapacità di portarle a termine nei tempi previsti. Questo volume, ricco di esempi e di suggerimenti pratici, aiuta a comprendere quali siano le cause che determinano il fenomeno della procrastinazione e a superarla passo per passo.

ISBN 978-88-590-1753-0



€ 17,00

PREFAZIONE

Ormai è un po' che rimando la stesura di questo libro: prima, mi sono detta che lo avrei iniziato quando mi fossi sentita più ispirata, ma l'ispirazione non è mai arrivata; poi, che avrei iniziato non appena portati a termine alcuni impegni urgenti, che però rimangono ancora da sbrigare. In seguito, mi sono detta che mi sarei occupata del libro durante le vacanze estive in cui sono libera dai miei corsi universitari, ma ormai sono passate quattro settimane dalla fine dei corsi. Due settimane fa, infine, ho detto a me stessa che avrei iniziato "domani". Tutto ciò sa tanto di procrastinazione¹.

Capisco che possa sembrare strano che una persona che decide di scrivere un libro sulla procrastinazione si trovi nella stessa situazione di stallo dei suoi lettori. Chi mi conosce rimane sempre molto sorpreso quando gli dico che anch'io ho una certa tendenza a rimandare i miei impegni e il motivo di tanta sorpresa è che io sono *sempre* impegnata. Sono sposata da trent'anni, ho cresciuto tre figli, da ventidue insegno all'università, ho scritto alcuni libri e, come psicoterapeuta, ho seguito innumerevoli pazienti. Oltre a ciò ho pulito non so quante volte il bagno di casa, lavato montagne di piatti e cucinato più pasti di quanti riesca a ricordare e, in tutto questo, ho trovato anche il modo di divertirmi molto. Apparentemente non sembro proprio una procrastinatrice, eppure sono pienamente consapevole che, di fronte a impegni particolarmente difficili o sgradevoli, più volte ho aspettato fino all'ul-

¹ N.d.C.: In tutto il libro vengono usati il verbo "procrastinare", così come i sostantivi "procrastinazione" e "procrastinatore", che pur non essendo comuni nel linguaggio parlato, costituiscono la modalità corretta per rappresentare la ricorrente tendenza di una persona a rimandare o rinviare cose che potrebbero essere eseguite al momento, seppur con qualche sforzo.

timo momento prima di decidermi ad affrontarli, mentre altre li ho evitati per dedicarmi a incombenze più piacevoli oppure ho scelto deliberatamente di trascurarli. In più di un'occasione, inoltre, mi sono convinta che sarebbe stato meglio iniziare a lavorare a un determinato progetto "domani", pur sapendo che non era affatto vero, oppure mi sono affannata per rispettare una scadenza, quando invece avrei potuto organizzarmi meglio ed evitare di andare nel panico. Ciononostante, le persone che mi stanno intorno hanno difficoltà a vedermi come una procrastinatrice perché, ogni volta che mi trovo a trascurare, rimandare o aspettare fino all'ultimo momento prima di sbrigare un impegno, invece di rimanermene con le mani in mano mi dedico a una delle innumerevoli incombenze che si trovano nella mia lista delle cose da fare. D'altro canto, sebbene riesca facilmente a nascondere, sono comunque consapevole che in tutti i casi sopra menzionati non ho fatto altro che procrastinare, ovvero rimandare ciò che non mi andava di fare.

I procrastinatori non sono tutti uguali. Io, ad esempio, certamente non appartengo al tipo sereno. Voglio dire che, quando rimando, non riesco mai a rilassarmi e a ozare in tutta tranquillità; infatti, ogni volta che decido di rimandare anche solo per un po', il mio cervello continua a ricordarmi che ho qualcosa da fare. È una sensazione davvero fastidiosa che mi impedisce di godermi quella pace e quella serenità che il fatto stesso di rimandare qualcosa di spiacevole dovrebbe procurare. Difatti, l'obiettivo del procrastinare dovrebbe essere quello di sollevare, almeno temporaneamente, dalla preoccupazione derivante da una determinata incombenza.

A conti fatti, però, molti di coloro che dimostrano una spiccata tendenza a rimandare purtroppo sono come me e, per quanto riescano facilmente a differire certi impegni, non riescono però a evitare di pensarci. In questi casi, la scelta di rimandare diventa spesso motivo di stress e preoccupazione, provoca sensi di colpa e rischia di avere il sopravvento sulla capacità di agire. Di solito, non manca la consapevolezza che l'unico modo per porre fine ai disagi derivanti dal procrastinare stia nell'affrontare i propri impegni e tuttavia, per quanto ciò possa apparire perfettamente

logico, raramente è di qualche aiuto. Tant'è che la maggior parte di coloro che soffrono di una marcata tendenza a rimandare è pienamente consapevole del proprio comportamento e del fatto che, per porvi rimedio, basterebbe decidersi ad agire, ma ciononostante sente di non riuscire a cambiare. Invano, queste persone continuano a chiedersi: "Perché sono fatto così?", convinte che solo riuscendo a rispondere a tale domanda potranno smettere di procrastinare.

Questo libro si propone di aiutarvi a comprendere le cause della vostra tendenza a rimandare e i metodi più efficaci per contrastarla. Tuttavia, è bene sapere che per affrontare i problemi connessi alla procrastinazione non è indispensabile una piena consapevolezza delle cause che l'hanno prodotta. Comprendere le ragioni che sono alla base di un certo modo di comportarsi, infatti, non si traduce automaticamente nella capacità di modificarlo. Certo, esistono persone a cui basta acquisire una maggiore consapevolezza per ottenere rapidi cambiamenti. Per altre, invece, il processo di cambiamento può rivelarsi assai più lungo e faticoso anche quando abbiano compreso cosa le induce a procrastinare. Se appartenete al secondo gruppo, sappiate che saranno necessarie molta pazienza e perseveranza, ma che, alla lunga, i vostri sforzi saranno sicuramente ripagati

In ogni caso, per prima cosa dovete imparare che l'espressione *procrastinatore* ha un'accezione negativa che serve soltanto a peggiorare le cose, in quanto presuppone che la procrastinazione sia un tratto caratteriale e pertanto imm modificabile. Al contrario, uno dei principali presupposti di questo libro è che essa sia un modo di comportarsi e che, come tale, possa essere modificata attraverso esercizi, esempi e indicazioni adeguate.

Alla base della tendenza a procrastinare possono esserci motivazioni diverse. Ad esempio, il timore di non riuscire a fare le cose nel modo giusto. In questi casi, di fronte a qualcosa di totalmente nuovo o particolarmente impegnativo, l'ansia e la scarsa fiducia in se stessi possono diventare un motivo di procrastinazione. Certe persone hanno invece la tendenza a rimandare tutto ciò che non amano fare; per loro c'è sempre qualcosa di più interessante

o divertente a cui dedicarsi. Altre rimandano perché non si sentono capaci di portare a termine determinate incombenze. Altre ancora, usano la procrastinazione per far capire agli altri che non sopportano che si dica loro ciò che devono fare. Nel corso della vostra vita, probabilmente sarà capitato anche a voi di incontrare questo genere di difficoltà.

È difficile smettere di rimandare, perché di solito non comporta gravi conseguenze. Voglio dire che in un modo o nell'altro – magari all'ultimo momento, con risultati al di sotto delle proprie aspettative o pagando una piccola ammenda – si riesce quasi sempre a portare a termine i propri doveri. Sicuramente ve ne sarete resi conto anche voi, ciononostante è probabile che abbiate deciso di leggere questo libro perché siete stanchi di procrastinare. Siete consapevoli che si tratta di un'abitudine che rischiate di portarvi dietro tutta la vita e perciò volete cambiare.

Ricordate sempre che potete modificare il vostro comportamento e che non c'è niente che vi impedisca di smettere di procrastinare. Se assomigliate alla maggior parte di coloro che hanno questo problema, è probabile che non conosciate altro modo di agire. Per farvi partire subito con il piede giusto, il libro si apre con un test per valutare che cosa sta alla base della vostra tendenza a procrastinare. Analizzandone i risultati parziali, potrete comprendere quale tipologia descrive meglio il vostro comportamento e individuare i capitoli che si adattano di più alle vostre esigenze. Nella stessa ottica, il secondo capitolo presenta una serie di stratagemmi che, pur non aspirando a risolvere il problema, vi saranno utili a prendere fiducia nelle vostre capacità di vincere la procrastinazione. All'interno del libro, troverete molti altri stratagemmi e numerosi riquadri in cui verranno illustrate tutta una serie di strategie utili a fronteggiare il vostro problema. Si tratta di tecniche avanzate che, se messe in pratica, oltre ad aiutarvi in una varietà di contesti diversi, vi consentiranno di modificare in modo permanente la vostra tendenza a rimandare. I capitoli dal 3 all'8 affrontano le specifiche tipologie di procrastinazione e, nei relativi riquadri, contengono esercizi mirati per ognuna di queste. A voi la scelta se leggere il libro da cima a fondo oppure se limitarvi alla

lettura dei capitoli più adatti alle vostre esigenze. Tuttavia, poiché i motivi che inducono una persona a procrastinare possono essere molteplici e variabili in base al contesto e al tipo di compito da affrontare, potreste trovare maggiormente vantaggioso leggere il libro nella sua interezza e rispettando l'ordine dei capitoli che, in ogni caso, sono strettamente collegati tra loro.

La prospettiva terapeutica qui adottata è nota col nome di *terapia cognitivo-comportamentale* (CBT)². Si tratta di un approccio psicoterapeutico dimostratosi efficace nel trattamento di una grande varietà di disturbi, quali depressione, ansia, stress, dolore cronico e problemi interpersonali. Oltre all'ambito clinico, le mie competenze in materia di CBT abbracciano anche i settori della ricerca e dell'insegnamento. Personalmente, apprezzo molto le metodologie della terapia cognitivo-comportamentale, oltre che per la loro comprovata efficacia clinica, perché risultano abbastanza facili da insegnare. Nel corso della mia esperienza professionale, ho utilizzato la CBT per formare moltissimi studenti e psicoterapeuti, in particolare per il trattamento dei disturbi d'ansia, della depressione e del disturbo bipolare. Nessuno di loro ha mai trovato grosse difficoltà ad apprendere i metodi della CBT, né ad utilizzarli efficacemente nella pratica clinica. All'interno del libro, troverete molte delle strategie terapeutiche che sono solita insegnare ai miei pazienti e a tutti coloro che frequentano i miei corsi di formazione.

Se ripenso a quanto ho rimandato l'inizio di questo testo, devo ammettere che non ho ancora capito perché l'abbia tirata tanto per le lunghe. Quello che so è che da quando ho iniziato a scrivere provo un piacevole senso di sollievo, come se mi fossi liberata da un peso. Forse ho rimandato così a lungo perché non sapevo da dove iniziare o magari non credevo abbastanza nelle mie capacità o forse, semplicemente, per pigrizia. Adesso non credo abbia molta importanza capire quali difficoltà abbiano contribuito a ostacolarmi. Spero soltanto che l'essermi decisa ad agire possa aiutarvi a fare altrettanto.

2 Per informazioni sulla terapia cognitivo-comportamentale visitare il sito www.ipsico.org

1

PERCHÉ CONTINUO A RIMANDARE?

PARTENZA:	Capire cosa spinge le persone a procrastinare.
↳	Ammettere che procrastinare può essere vantaggioso.
↳	Valutare l'intensità del problema.
↳	Imparare a riconoscere l'impulso a procrastinare.
TRAGUARDO:	Impegnarsi a modificare il proprio comportamento.

È molto probabile che abbiate scelto di leggere questo libro perché non siete soddisfatti di voi stessi a causa delle difficoltà che, ormai da tempo, nonostante tutti gli sforzi fatti per superarle, continua a procurarvi la tendenza a procrastinare. È possibile inoltre che anche voi, come la maggior parte dei procrastinatori, vi siate ripromessi in più di un'occasione di smetterla di aspettare sempre l'ultimo momento per portare a termine i vostri impegni, senza però riuscirci mai veramente. Questo libro si rivolge in primo luogo a coloro che:

- Non capiscono perché hanno la tendenza a procrastinare.
- Soffrono per questo motivo.
- Vorrebbero smettere.
- Vogliono cambiare ma non sanno come fare.

Innanzitutto, occorre dire che non è facile smettere di procrastinare. In effetti, è quasi impossibile rinunciarvi completamente, perché si tratta di una prassi comportamentale che, se praticata

con assiduità, può diventare una vera e propria abitudine, un automatismo cui si ricorre del tutto inconsapevolmente. Nessuno si sveglia al mattino pensando: “oggi ho voglia di procrastinare”, ma semmai succede l’esatto contrario. Di solito, infatti, la giornata di un procrastinatore inizia con i migliori propositi di non cedere all’impulso di rimandare ancora, per poi, senza nemmeno accorgersene, finire col ricascarci. Potremmo dire che la procrastinazione è quel piccolo intervallo che intercorre tra il momento in cui pensiamo di affrontare una determinata incombenza e quello in cui, dopo qualche esitazione, decidiamo di rinunciare. Sarà certamente capitato anche a voi di alzare la cornetta del telefono con l’intenzione di chiamare qualcuno e poi cambiare idea, rimandando la telefonata a più tardi. Oppure di entrare in cucina con l’intenzione di lavare i piatti, per poi desistere e dedicarvi a qualche altra occupazione. Qualche altro esempio: procrastinare significa decidere di uscire per pagare una bolletta e ritrovarsi a sistemare un armadio, oppure cambiare improvvisamente direzione quando si è ormai in prossimità della meta, ma anche dilungarsi in inutili preparativi, come, ad esempio, decidere di riordinare il proprio ufficio quando invece si dovrebbe lavorare.

La procrastinazione circoscrive il perimetro della nostra comfort zone, vale a dire di quello spazio mentale entro cui ci sentiamo massimamente a nostro agio. Rimandare è facile, non riserva brutte sorprese e soprattutto consente, almeno per un po’, di sentirsi a proprio agio in un mondo sempre più incerto ed esigente. È un punto di ristoro lungo la strada di una vita responsabile.

Tuttavia, procrastinare significa anche percepire la realtà in modo alterato: è come vivere in un mondo di fantasia dove è possibile credere di non aver niente da fare, dove cioè doveri e impegni sembrano così lontani che, per un po’, è come se svanissero. È la procrastinazione a convincerci di meritare un po’ di riposo o di svago, ma, soprattutto, a infonderci il coraggio necessario per giustificare la nostra inerzia, i nostri indugi e le nostre mancanze.

In quanto tale, costituisce un ostacolo lungo il cammino della vita, perché, oltre a rallentare la marcia, rischia di far perdere completamente l’orientamento.

Inoltre, essa è seducente, perché dona una piacevole sensazione di benessere, solleva temporaneamente dallo stress e tiene alla debita distanza tutto ciò che può arrecare disturbo. Risparmia dall'aver a che fare con persone sgradevoli e con qualsiasi altro genere di complicazioni, come ad esempio le cattive notizie. Nelle fredde mattinate invernali, è la procrastinazione a farci rimanere altri cinque minuti sotto le coperte.

Ma se, apparentemente, procrastinare può apparire un'esperienza piacevole e corroborante, in realtà non è altro che una maschera che indossiamo per nascondere pensieri ed emozioni estremamente negativi, quali il senso di colpa e una profonda insoddisfazione verso se stessi.

La serenità che ricerchiamo nella procrastinazione è del tutto illusoria, perché non possiamo cancellare dalla nostra mente in modo definitivo ciò che stiamo evitando di affrontare, con conseguente senso di colpa e disapprovazione del nostro comportamento. Vale a dire che il pensiero delle possibili conseguenze produce disprezzo verso la propria incapacità di agire, come testimoniano gli epiteti con cui siamo soliti apostrofare noi stessi in queste occasioni: "pigro", "irresponsabile", "indifferente", "stupido", "inutile", solo per citarne alcuni. Rimandare sempre ci fa credere di essere sollevati dalle nostre responsabilità, ma il momentaneo sollievo viene poi scontato in termini di ansia e stress. Vi sarà forse capitato di concedervi una pausa per dare un'occhiata a un quotidiano, ma di essere così presi mentalmente dal vostro lavoro da non riuscire a comprendere quello che stavate leggendo. O, al mattino, di rimanere a letto ancora per qualche minuto dopo il suono della sveglia, con il corpo ancora intorpidito dal sonno e la mente che passa freneticamente in rassegna gli impegni del giorno. In tali occasioni, la consapevolezza che la scelta di procrastinare può solo peggiorare la situazione è in genere motivo di forte ansia, talvolta così forte da risultare paralizzante.

Ma allora perché la tendenza a procrastinare è così diffusa? Semplice, PERCHÉ PROCRASTINARE È POSSIBILE. Pensateci bene: in un modo o nell'altro, riusciamo quasi sempre a portare a termine i nostri impegni e raramente una certa indolenza

comporta conseguenze gravi. Da studenti, ad esempio, riusciamo in genere a cavarcela sgobbando come muli a ridosso di una verifica. Da adulti, invece, può bastarci semplicemente cambiare opinione e convincerci che, in fondo, per certe cose non vale la pena affannarsi troppo. Se poi incontriamo dei problemi al lavoro, ci sarà sempre un collega che, per senso di responsabilità, prenderà in mano la situazione. A casa, spesso possiamo contare sul fatto che ci sia qualcun altro a sbrigare le faccende rimaste in sospeso. Ovviamente, a volte, il nostro comportamento ha delle conseguenze negative, ma in genere è possibile porvi rimedio senza troppe difficoltà. Può capitare, ad esempio, di dover pagare una multa per non aver rispettato una scadenza, ma, a parte casi eccezionali, riusciremo a pagare la somma dovuta e a tirare avanti più o meno come prima.

Nel mondo in cui viviamo ci vengono concesse innumerevoli possibilità. Tant'è che, se non presentiamo la dichiarazione dei redditi entro i termini previsti, l'Agenzia delle entrate ci darà sicuramente una proroga. Esistono poi dei periodi particolarmente felici, in cui procrastinare sembra non essere affatto penalizzante. Ci lasciamo sfuggire un'opportunità? Ce ne capiterà di sicuro un'altra. A ciò aggiungiamo il fatto che oggi siamo sistematicamente aggiornati sulle risorse a nostra disposizione, che si tratti di scadenze da rispettare, delle batterie dei nostri apparecchi elettronici o del credito della nostra scheda telefonica prepagata. Nella vita di tutti i giorni, sono molte le occasioni per prendersela con calma, per sedersi un attimo a riflettere, se non addirittura per dormirci su. Il mondo in cui viviamo, insomma, tollera ampi margini di procrastinazione.

Quante volte siete riusciti ad adempiere a un impegno all'ultimo momento? Quante volte avete avuto bisogno di un po' più di tempo del previsto? Quante, infine, vi siete dovuti giustificare per non aver rispettato una scadenza oppure vi è toccato pagare un'ammenda? Ritengo siate consci di aver evitato di proposito un gran numero di incombenze semplicemente perché non vi andava di affrontarle, ma vi siete mai chiesti quante ne avete evitate senza neppure rendervene conto? Provate solo a pensare a tutte

le volte in cui, nonostante le vostre inadempienze, siete riusciti a cavarvela con conseguenze minime o addirittura nulle.

Detto questo, perché allora la scelta di procrastinare porta con sé un così forte senso di colpa? E perché, nonostante tutti i buoni propositi, finiamo sempre per ricascarci? Una possibile spiegazione è che la scelta di rimandare sortisce effetti di breve durata, il sollievo che procura è infatti solo temporaneo. Inoltre, se praticata con assiduità, la procrastinazione può completamente distogliere dai propri intenti. È piuttosto frustrante pensare a quanto stress procuri tale scelta e quanto pesantemente interferisca con le nostre vite. Se solo riuscissimo a non dimenticare mai ciò che vogliamo veramente, a guardare le cose dalla giusta prospettiva, è certo che eviteremmo molto più spesso di lasciarci sedurre dalla procrastinazione. È altrettanto certo che, se di tanto in tanto ripensassimo a tutti problemi che ci ha procurato in passato, non ci ricadremmo tanto facilmente. Ma, come abbiamo già detto, purtroppo in molti casi si tratta di un vero e proprio automatismo, che ci porta a perdere di vista quella che abbiamo chiamato la “giusta prospettiva”. Del resto, davanti a qualcosa di spiacevole, è istintivo cercare di allontanarsene, di aggirare l’ostacolo; in altre parole, di rimandare il momento del confronto.

C’è chi lo fa più spesso e chi meno, ma in ogni caso la tendenza a procrastinare è molto comune. Forse questo libro ha colpito la vostra attenzione perché, proprio come me, non riuscite a convivere serenamente e questo vi spinge a voler cambiare.

Annotazione personale

Anch’io, come tutti, suppongo, non amo dedicarmi ad attività sgradevoli o stressanti. Ci sono cose con cui preferirei non avere nulla a che fare, ma, di norma, mi è assolutamente impossibile evitarle. Tuttavia, non mi piace neppure il senso d’insicurezza che mi coglie ogni volta che, dentro di me, ha luogo una specie di tira-e-molla tra ragione e sentimento: “Dovrei proprio farlo adesso”; “No, ora non ne ho nessuna voglia!”. In questi frangenti, sento un groppo allo stomaco e un senso di oppressione al petto a cui si aggiunge un profondo senso di colpa derivante forse dalla mia educazione cattolica. A volte,

il senso di colpa legato alla semplice eventualità di procrastinare è addirittura più forte del disagio che temo possa procurarmi un determinato impegno. L'unico modo per liberarmi dal senso di colpa è di passare all'azione; a quel punto, infatti ciò che m'interessa veramente è porre fine al conflitto che ha luogo dentro la mia testa o mettendomi l'anima in pace con un valido motivo per procrastinare, oppure smettendola con gli indugi e affrontando ciò che mi assilla.

Per voi invece, qual è la cosa più importante?

LA PROCRASTINAZIONE È UN MODO PER AFFRONTARE IL DISAGIO EMOTIVO

Probabilmente anche voi, come tanti, tendete ad associare la procrastinazione alla pigrizia. Ciò deriva forse dal fatto che i vostri genitori e insegnanti avevano l'abitudine di chiamarvi "pigri" ogni volta che vi sorprendevo a trascurare i vostri doveri per dedicarvi ad occupazioni più piacevoli, che si trattasse di qualche forma di svago (come parlare con gli amici, stare al computer, guardare la tv, ecc.) o di qualsiasi altra attività che loro considerassero una perdita di tempo. Ricordo che i miei insegnanti mi ripetevano sovente: "Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi", "Smettila di gingillarti" oppure "Se vuoi andare a giocare con gli altri devi prima finire i compiti". Mia madre, poi, aveva l'abitudine di apostrofarmi con colorite espressioni in spagnolo se passavo più tempo del dovuto davanti alla televisione.

Tuttavia, nel corso della mia personale esperienza di madre, psicologa e insegnante, ho potuto rendermi conto che la procrastinazione è qualcosa di più della semplice pigrizia. Dietro questo comportamento, di solito, si trova infatti una persona che, se potesse, adempirebbe di buon grado i propri doveri. La difficoltà nasce dalla convinzione che il compito da svolgere sia oltremodo difficile o spiacevole, nonché dalle emozioni generalmente associate a un simile atteggiamento mentale, vale a dire ansia, paura o collera. Rimandare diventa allora un modo per gestire questo tipo di emozioni e, in tal senso, può essere considerato una misura di auto-protezione, una sorta di strategia di sopravvivenza.

Annotazione personale

Insegno ad Arlington, presso il Dipartimento di Psicologia della Università del Texas, incarico che svolgo con immenso piacere e che sembra essere apprezzato anche da coloro che seguono i miei corsi. Visto che la mia prassi didattica prevede che gli studenti presentino periodicamente delle relazioni, pretendo da parte loro il rispetto delle scadenze da me assegnate e non ammetto deroghe se non di fronte a problemi di salute certificati. Quando ho iniziato ad adottare il metodo delle relazioni scritte mi capitava spesso, in prossimità della data fissata per la consegna, di ricevere numerose telefonate da parte di studenti che mi chiedevano delucidazioni. Era del tutto evidente che, fino a quel momento, avevano completamente trascurato il compito assegnato loro e che ciò avrebbe avuto delle ripercussioni sulla qualità degli elaborati; infatti, nella maggior parte dei casi, essi dimostravano evidenti carenze di preparazione. Tuttavia, risultati così scarsi non potevano certo essere imputati a mancanza di capacità intellettuali, quanto piuttosto alla scelta di procrastinare così a lungo da non avere più tempo a sufficienza per fare un buon lavoro.

Dopo queste prime esperienze, ho deciso di dedicare del tempo, all'inizio di ogni nuovo semestre, a informarmi sui problemi incontrati dagli studenti nella stesura delle relazioni. Capita così che, di fronte alle mie domande, molti ammettano candidamente di non aver ancora iniziato a pensare alla relazione e alcuni, addirittura, di non sapere da che parte rifarsi. Altri ancora esprimono il timore di fare un "brutto" lavoro e quanto questa eventualità sia per loro inibente. Altri, infine, dicono di non essere affatto preoccupati: pensano solo a stare bene e a divertirsi e di conseguenza tendono a sottovalutare l'impegno necessario a stendere una buona relazione.

A giudicare dai risultati, devo dire che preoccuparsi un po' di più in certi casi non guasterebbe. Ma, a parte questo, tutti gli atteggiamenti appena citati mi hanno fatto comprendere in modo inequivocabile come la procrastinazione abbia ben poco a che fare con la pigrizia o con la mancanza di senso di responsabilità. Si tratta, piuttosto, di una strategia comportamentale per far fronte a una difficoltà imminente, nel caso specifico la relazione di fine semestre, e soprattutto per gestire le emozioni da essa suscitate: paura di sbagliare, insicurezza, mancanza

di fiducia in se stessi, ma anche l'assurda convinzione di lavorare meglio sotto pressione. Averlo capito mi permette oggi di occuparmi delle difficoltà dei miei studenti con largo anticipo rispetto alla data di consegna dell'elaborato finale. Quando ne parlo a lezione, tendo ad accrescere le loro ansie, obbligandoli a riflettere su ciò che fino a quel momento hanno preferito evitare, con l'intento di privarli temporaneamente della possibilità di ricorrere alla procrastinazione per gestire le loro ansie al riguardo. Ho notato che, alla lunga, la maggior parte degli studenti riesce ad apprezzare i miei sforzi per liberarli dalle loro paure.

Il questionario seguente vi permetterà di capire se e quanto utilizzate la procrastinazione per affrontare le vostre difficoltà:

Utilizzate la procrastinazione per affrontare le situazioni che vi mettono a disagio?

Leggete le seguenti domande e spuntate quelle a cui rispondereste in modo affermativo.

- Quando vi sentite insicuri, tendete a posticipare il momento di agire o di prendere una decisione?
- Quando vi sentite mentalmente o fisicamente stanchi, siete soliti dire a voi stessi "lo farò poi"?
- Se temete di dover affrontare un problema o una persona che vi mette a disagio, cercate di evitarli finché possibile?
- Se la necessità di svolgere un compito particolarmente difficile vi rende nervosi, tendete a rinviarlo?
- Quando vi sentite in collera perché costretti a fare qualcosa che non vi va, è probabile che cerchiate di rimandare?
- Se temete di commettere qualche errore o di sbagliare in modo grossolano, avete la tendenza ad aspettare a lungo prima di passare all'azione?
- Quando dovete incontrare una persona che non vi piace, cercate una scusa per rimandare l'incontro?

Se avete risposto in modo affermativo ad alcune delle precedenti domande, è molto probabile che usiate la procrastinazione per fronteggiare le situazioni che vi mettono a disagio.

QUANTO È GRAVE?

Abbiamo già visto che la procrastinazione è una modalità comportamentale piuttosto diffusa che in genere, se praticata saltuaria-

mente, non provoca grossi problemi. Nella maggior parte dei casi, gli unici a soffrirne sono i procrastinatori stessi o comunque questo è ciò che a loro piace pensare. Il primo passo per superare la tendenza a procrastinare è essere onesti con se stessi e procedere a un'accurata valutazione della frequenza e dell'intensità con cui essa si manifesta. A questo scopo, vi proponiamo un altro questionario, grazie al quale potrete capire se in fatto di procrastinazione siete, per usare una metafora sportiva, dei veri professionisti o dei semplici amatori.

Valutare la procrastinazione

Vi chiediamo adesso di valutare in che misura la procrastinazione comprometta la vostra efficienza nella vita di tutti i giorni: a casa, al lavoro o a scuola. Siate onesti con voi stessi. Ogni scala è composta da cinque esempi di comportamenti tipicamente associati alla tendenza a procrastinare. Per prima cosa, dovrete indicare la frequenza con cui ognuno di essi si verifica, riferendovi alla seguente scala di valutazione.

- 0 = mai**
- 1 = talvolta**
- 2 = piuttosto spesso**
- 3 = più spesso di quanto vorrei**

Una volta sommati i punteggi parziali di ogni scala, chiedetevi dove incontrate le maggiori difficoltà: in ambito lavorativo, domestico, scolastico, relazionale o personale. In fondo ad ogni scala, spuntate quindi le caselle più pertinenti.

Terminato il questionario, sommate i punteggi riportati in ogni scala, così da determinare il grado di intensità della vostra tendenza a procrastinare.

Scala 1	Quanto spesso si verifica?
1. Rimando i miei impegni e li lascio in sospeso.	
2. Quando rimando, continuo a pensare a ciò che dovrei fare.	
3. La mia tendenza a rimandare fa sì che gli altri mi stiano addosso.	
4. Non rispetto le scadenze a causa della mia procrastinazione.	
5. Accampo scuse per giustificare i miei ritardi.	
Scala 1	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi?	
<input type="checkbox"/> lavoro <input type="checkbox"/> casa <input type="checkbox"/> scuola <input type="checkbox"/> relazioni <input type="checkbox"/> sé	

16 *Prima o poi lo faccio!*

Scala 2	Quanto spesso si verifica?
6. Tendo a evitare situazioni e impegni stressanti.	
7. Se un certa incombenza mi tormenta, aspetto fino all'ultimo momento prima di affrontarla.	
8. Finché posso, ignoro gli impegni più sgradevoli.	
9. Evito le cattive notizie.	
10. Evito tutto ciò che non mi va di sentire.	
Scala 2	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Scala 3	Quanto spesso si verifica?
11. Credo di avere tempo in abbondanza anche quando non è vero.	
12. Ho difficoltà ad organizzarmi.	
13. Tendo a sottovalutare il tempo necessario a svolgere determinati impegni.	
14. Sopravaluto il tempo a mia disposizione.	
15. Rinvio perché non riesco a concentrarmi.	
Scala 3	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Scala 4	Quanto spesso si verifica?
16. Indugio a lungo per paura di sbagliare.	
17. Evito di fare tutto ciò che potrebbe dispiacere ad altri.	
18. Se non mi sento sicuro, evito di agire.	
19. Di fronte a impegni particolarmente difficili, la scarsa fiducia in me stesso mi porta a indugiare a lungo.	
20. Visto che sono molto insicuro, finché posso evito di prendere qualsiasi decisione.	
Scala 4	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Scala 5	Quanto spesso si verifica?
21. Non sopporto che mi si dica cosa fare.	
22. Quando ciò accade, rimando intenzionalmente.	
23. Dimostro il mio disappunto temporeggiando.	
24. Accetto di fare delle cose per gli altri ma poi me ne pento.	
25. Trovo difficile dire di no.	
Scala 5	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? <input type="checkbox"/> lavoro <input type="checkbox"/> casa <input type="checkbox"/> scuola <input type="checkbox"/> relazioni <input type="checkbox"/> sé	

Scala 6	Quanto spesso si verifica?
26. Mi assumo più impegni di quanti riesca a gestire.	
27. Se credo di non riuscire a fare qualcosa alla perfezione, non ci provo neppure.	
28. Quando ho troppo da fare, mi sento perso.	
29. O do tutto me stesso oppure lascio perdere.	
30. A volte lavoro così tanto da sfinirmi.	
Scala 6	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? <input type="checkbox"/> lavoro <input type="checkbox"/> casa <input type="checkbox"/> scuola <input type="checkbox"/> relazioni <input type="checkbox"/> sé	

Scala 7	Quanto spesso si verifica?
31. Mi svago invece di lavorare.	
32. Quando non mi sento motivato, evito di prendere l'iniziativa.	
33. Trovo difficile smettere di dedicarmi ad attività divertenti o rilassanti per tornare ai miei impegni.	
34. Evito le incombenze più spiacevoli nella speranza che qualcun altro le sbrighi al posto mio.	
35. La mia tendenza a procrastinare non ha scusanti.	
Scala 7	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? <input type="checkbox"/> lavoro <input type="checkbox"/> casa <input type="checkbox"/> scuola <input type="checkbox"/> relazioni <input type="checkbox"/> sé	

Utilizzando la griglia sottostante, sommate adesso i punteggi che avete ottenuto alle singole scale. A fianco di ogni scala è indicata la tipologia di procrastinatore che vi corrisponde. Per saperne di più su ognuna di queste, non dovete far altro che procedere nella lettura di questo libro.

Scala 1 – Caratteristiche generali	
Scala 2 – Tipo evitante	
Scala 3 – Tipo disorganizzato	
Scala 4 – Tipo insicuro	
Scala 5 – Tipo passivo-aggressivo	
Scala 6 – Tipo perfezionista	
Scala 7 – Tipo edonista	
TOTALE	

Quanto è serio il problema?

- da 0 a 35 = **Normale**. Non c'è da preoccuparsi, la vostra tendenza a rimandare non è tanto marcata da costituire un problema.
- da 36 a 60 = **Leggera**. Riuscite a gestire i vostri impegni anche se la procrastinazione vi procura un certo stress. Sapete perfettamente che riuscireste molto meglio se smettete di rimandare sempre.
- da 61 a 70 = **Media**. La procrastinazione è per voi un problema. Non solo siete consapevoli di essere dei procrastinatori, ma lo sono anche le persone che vi stanno attorno e ciò vi imbarazza non poco.
- da 71 a 105 = **Grave**. È il momento di intraprendere cambiamenti radicali.

CHE PROCRASTINATORI SIETE?

Le scale dalla due alla sette del questionario precedente corrispondono ad altrettante tipologie di procrastinatori, ognuna con motivazioni e caratteristiche proprie. La scala 1 si riferisce a problemi di carattere generale che accomunano tutte le tipologie di procrastinatori. Bob, ad esempio, è consapevole della sua tenden-

za a rimandare e ciò lo fa sentire in colpa. Quando era sposato, i suoi frequenti ritardi erano un continuo motivo di discussione con la moglie, in particolare se impedivano loro di arrivare in orario a un appuntamento.

Un punteggio elevato alla scala 2 denota una tendenza ad evitare sistematicamente le difficoltà. Si tratta di una categoria di persone che affrontano lo stress e il senso di disagio indotto da certe incombenze rimandandole finché possibile. Donna, ad esempio, vorrebbe parlare alla nonna del proprio divorzio, ma, visto che nella sua famiglia nessuno ha mai divorziato, è convinta che la nonna disapproverebbe la sua decisione e continua quindi a rimandare il momento di parlarle, ovvero evita una situazione che prevede possa essere piuttosto penosa per entrambe.

La disorganizzazione è probabilmente la principale causa di procrastinazione per coloro che hanno ottenuto punteggi elevati alla terza scala. Tipica di questa tipologia di procrastinatori è la tendenza a sopravvalutare il tempo a disposizione. Inoltre, di fronte a una serie di impegni, è altrettanto tipica la difficoltà a stabilire delle priorità. Freddie, ad esempio, evita le incombenze più complicate perdendosi nelle minuzie; così, invece di pulire la sua stanza, riordina la sua collezione di cd.

La quarta scala riguarda in particolare coloro che sono portati a procrastinare dalla scarsa fiducia nelle proprie capacità. Si tratta di persone che indugiano a lungo prima di decidersi ad agire per il timore di commettere errori, se non di fallire completamente. Arthur non crede di essere in grado di preparare il bilancio annuale del gruppo di auto-aiuto che frequenta e per questo motivo continua a rimandarne la compilazione.

La scala seguente ha a che fare con la procrastinazione utilizzata come strategia relazionale, ovvero come modo indiretto per dimostrare qualcosa agli altri. Carla, ad esempio, non sopporta che, sul lavoro, le si dica cosa deve fare, soprattutto quando la richiesta non proviene dal suo principale ma da un collega. Sebbene in genere non abbia alcuna difficoltà a svolgere il proprio lavoro nei tempi previsti, in questi casi indugia deliberatamente molto a lungo solo per punire chi le ha fatto la richiesta.

4

SIETE DISORGANIZZATI?

PARTENZA:	Smettere di ingannare se stessi.
↳	Imparare a dare la giusta priorità ad ogni impegno.
↳	Gestire il proprio tempo attraverso valutazioni realistiche.
↳	Evitare le distrazioni.
TRAGUARDO:	Fissare e raggiungere obiettivi con cadenza settimanale.

Un problema pratico in cui spesso incorrono i procrastinatori è la disorganizzazione dovuta all'incapacità di gestire e valutare adeguatamente il tempo a loro disposizione. Il presente capitolo propone pertanto una serie di suggerimenti operativi per una gestione più funzionale del proprio tempo, utili anche a coloro che ritengono di essere già sufficientemente organizzati. In ogni caso, consiglio a questi ultimi di leggere almeno la prima parte relativa all'autoinganno, qualora volessero rendere le loro strategie organizzative ancora più efficaci.

SMETTERLA DI INGANNARSI DA SOLI

Spesso chi ha la tendenza a procrastinare possiede un'immaginazione molto vivace che può indurlo a minimizzare la difficoltà di certe incombenze o a sottovalutare il tempo necessario a portarle a termine; in altre parole, a illudersi che la scelta di procrastinare sia giustificata. Nel riquadro sottostante trovate un elenco delle più comuni giustificazioni utilizzate in questi casi, grazie al quale potrete rendervi conto fino a che punto riuscite a ingannare voi stessi.

Procrastinazione e autoinganno

Cosa siete soliti pensare quando provate l'impulso a procrastinare un impegno? Contrassegnate, tra le seguenti opzioni, quelle che vi suonano più familiari.

- Posso farcela.
- Lavoro meglio sotto pressione.
- Ho un sacco di tempo.
- Non ci vorrà molto.
- Non è niente di che.
- Non preoccuparti ce la farai.
- Qualcuno provvederà.
- Qualcuno mi aiuterà.
- Alla fine ce la faccio sempre.
- E se anche non ce la facessi?

Contate adesso quante opzioni avete spuntato.

da 1 a 2: dimostrate una buona fiducia in voi stessi.

da 3 a 4: è possibile che, di tanto in tanto, siate portati a ingannarvi da soli. Fate attenzione!

da 5 a 6: i vostri problemi di procrastinazione nascono dall'eccessivo ottimismo con cui tendete a giustificare le vostre inadempienze.

da 7 a 10: state completamente ingannando voi stessi: è tempo di imparare a vedere le cose in modo più realistico.

Le parole che utilizziamo quando dialoghiamo con noi stessi (si tratta di un processo mentale che si svolge di continuo nella nostra mente e che prende il nome di “dialogo interno”) possono essere molto convincenti. Vale a dire che se, ad esempio, siete soliti dire a voi stessi che avete tempo in abbondanza per adempiere ai vostri doveri, non solo finirete per crederci veramente, ma continuerete a illudervi che tutto andrà per il meglio anche in prossimità di una scadenza, pur continuando a procrastinare. Nel capitolo precedente abbiamo visto quanto la spiccata attitudine negativa di certi atteggiamenti cognitivi ed emotivi possa alimentare la tendenza a procrastinare. Ebbene, come appena dimostrato, la stessa considerazione può essere fatta per l'eccesso di ottimismo.

Trovate strano che anche un atteggiamento mentale di segno decisamente positivo, come l'ottimismo, possa diventare motivo di procrastinazione? Vi prego di non confondere una sana fiducia

nelle proprie possibilità con ciò di cui stiamo parlando qui che, come il capitolo precedente, riguarda vere e proprie distorsioni cognitive, che si traducono nell'incapacità di fare valutazioni attendibili. Tuttavia, nessun tipo di impegno può essere affrontato in modo adeguato senza la capacità di prevedere realisticamente il tempo necessario per portarlo a termine, nonché gli imprevisti che potrebbero verificarsi. Tra l'altro, si tratta di informazioni indispensabili per capire anche qual è il limite oltre il quale procrastinare diventa solo controproducente. Nel prossimo riquadro troverete alcuni suggerimenti per smettere di ingannarvi da soli.

Essere onesti con se stessi

Ascoltarsi. Seguendo gli esempi riportati nel riquadro precedente, imparate a riconoscere la voce dell'autoinganno. Vi invitiamo ad annotare su un biglietto i pensieri ai quali siete soliti ricorrere per giustificare il vostro impulso a procrastinare e ad attaccarlo dove possiate vederlo spesso (specchio, scrivania, cruscotto dell'auto). Si tratta di un promemoria che vi permetterà di intercettare più facilmente questo genere di pensieri non appena si affacciano alla vostra mente.

Conoscersi. Fate inoltre attenzione alla frequenza con cui ricorrete all'autoinganno per giustificare il vostro comportamento. Certi pensieri, ormai lo sapete, sono solo un tentativo di razionalizzare l'impulso a rimandare. Ad esempio, quando pensate di avere "un sacco di tempo" a disposizione, ricordate che è esattamente quello che vi viene in mente ogni volta che non avete voglia di affrontare un impegno. Anche se fosse la verità, siate consapevoli che, per voi, tale convinzione è spesso l'antichera della procrastinazione.

Opporsi. Non lasciatevi ingannare da questo genere di pensieri; prendeteli piuttosto per quello che sono, ovvero delle illusioni, delle semplici scuse a cui spesso ricorrete per giustificare la procrastinazione. Consapevoli di questo, perché non provare a fare il contrario e cioè a trovare un buon motivo per passare all'azione?

Essere onesti con se stessi. Ammettete una volta per tutte che avete la tendenza a procrastinare. Sta a voi decidere quando smettere, iniziando con l'abbandono dei pensieri ingannevoli a favore di convinzioni più ragionevoli, come ad esempio: "Se mi organizzo bene, posso farcela" oppure "Non credo ci voglia molto, ma è meglio se ci rifletto un altro po'".

"Non c'è alcun problema, lo faccio in due minuti" ha detto Arthur quando gli hanno proposto di rivedere al computer il bilancio annuale del gruppo di auto-aiuto. È ciò che dice sempre

in occasioni come queste e lo fa in modo così convincente che nessuno degli altri membri del gruppo ha mai dubitato delle sue parole. In realtà, per svolgere compiti come la revisione del bilancio, in genere ad Arthur occorrono ben più di “due minuti”, senza contare che qualche problema salta sempre fuori, anche perché la disinvoltura con cui tende a minimizzare qualsiasi impegno fa sì che gli altri deleghino spesso a lui i compiti più difficili.

Stavolta, però, Bob non ha potuto fare a meno di fargli notare: “Arthur, lo dici sempre ma di rado è così”. “Cosa vorresti dire?” gli ha chiesto Arthur. “Che di solito ti occorrono più di “due minuti” per fare questo genere di cose” gli ha risposto Bob.

“Beh, credo che tu abbia proprio ragione. È vero, mi ci vorrà sicuramente molto di più. Due minuti sono a malapena sufficienti per avviare il pc. Me ne occorreranno almeno altri dieci prima di aver trovato tutto il materiale e capito su cosa devo lavorare. In una ventina di minuti, poi, dovrei riuscire ad apportare le modifiche necessarie al bilancio, sempre che il computer non crei problemi, perché, se inizia a bloccarsi di continuo, potrebbero volerci anche più di tre quarti d’ora” ha ammesso Arthur.

“Bene! La domanda è: puoi permetterti di dedicare 45 minuti, o quello che saranno, alla revisione del nostro bilancio annuale?” gli ha chiesto a quel punto Dorothea “considerato anche che possiamo tranquillamente lasciarlo così com’è, visto che non è affatto indispensabile aggiornarlo. Se bastassero davvero due minuti, varrebbe sicuramente la pena di farlo, ma non mi sembra proprio il caso che tu sprechi tre quarti d’ora per qualcosa di cui possiamo fare a meno”.

Sebbene gli dispiacesse molto deludere le aspettative degli altri, soprattutto perché era stato lui a offrirsi spontaneamente, dopo aver riflettuto un po’ sulle parole di Bob e Dorothea, Arthur è arrivato alla seguente conclusione: “Bob ha assolutamente ragione, è vero che ho l’abitudine di sottovalutare il tempo necessario a svolgere certi impegni. Senza contare che in questo periodo sono così impegnato al lavoro, con tutte le dichiarazioni dei redditi di cui mi devo occupare, da non avere nemmeno il tempo per la pausa pranzo. Non ha alcun senso che mi sia offerto di fare una cosa che oltretutto non è affatto indispensabile”.

Poi ha proseguito: “Dorothea, Bob grazie per avermi fermato. Avete ragione, faccio sempre così, sono il peggior nemico di me stesso quando si tratta di gestire il mio tempo. È vero, non ce la faccio proprio a rivedere il bilancio del gruppo e del resto non è poi così necessario. Voglio davvero togliermi questa abitudine e voi, ragazzi, potete aiutarmi fermandomi ogni volta che mi sentite dire: “Non c’è problema, lo faccio in due minuti”. È assurdo che finisca sistematicamente per ingannarmi da solo, arrivando a convincermi di qualcosa che, io per primo, so non essere possibile”.

Nessuno dei membri del gruppo se l’è presa con Arthur perché ha rinunciato alla revisione del bilancio. Al contrario, si sono congratulati con lui per essere riuscito a compiere dei progressi. Tutti infatti hanno capito che la sua decisione gli è servita per evitare di ritrovarsi a procrastinare un impegno che avrebbe trovato difficile riuscire a rispettare.

Per Olivia, invece, è il periodo natalizio quello in cui, di solito, incontra maggiori difficoltà ad opporsi efficacemente alla propria tendenza a procrastinare. Ogni anno, infatti, non appena scorge i primi addobbi natalizi nei negozi, inizia a fare grandi progetti, ripromettendosi di comprare regali, preparare dolci, spedire biglietti d’auguri, organizzare cene a casa sua, nonché di prestare volontariato presso l’ente assistenziale per i senzatetto. All’inizio è sempre molto fiduciosa di riuscire a fare tutto ciò che si è prefissata. In genere, trascorre serenamente il mese di novembre, perfezionando i propri progetti e preparando la festa del Giorno del Ringraziamento, ma arrivata ai primi di dicembre e col Natale ormai alle porte finisce regolarmente per farsi prendere dal panico. Come già detto, ha l’abitudine di evitare di occuparsi dei propri progetti natalizi nei mesi di ottobre e novembre – quando avrebbe tutto il tempo di andare per negozi in cerca di regali – nella convinzione che sia ancora troppo presto per pensarci. Verso la fine di novembre, è solita ripromettersi di fare i primi acquisti in occasione dei saldi di fine stagione, che in genere hanno inizio il weekend successivo al Giorno del Ringraziamento. Ogni anno, però, c’è sempre qualche imprevisto che la costringe a rimandare. Non è difficile comprendere come alla base dei problemi di pro-

crastinazione che Olivia sperimenta invariabilmente con l'approssimarsi delle festività natalizie vi sia l'eccessivo ottimismo con cui gestisce il tempo a sua disposizione. Ormai ha capito che se vuole uscire da questo circolo vizioso deve imparare a essere più onesta con se stessa e, a questo scopo, ha deciso di prendere una serie di provvedimenti mirati per il prossimo anno.

Per prima cosa, si è riproposta di fare maggiore attenzione, e soprattutto di opporsi con fermezza, ai pensieri disfunzionali che, nel suo caso, sono esemplificati dal classico "Non preoccuparti", cui solitamente ricorre per giustificare mentalmente la scelta di non affrontare un impegno. Ogni volta che si accorgerà di pensarlo, dovrà pertanto dire a se stessa: "Non preoccuparti? Sii brava! È ciò che dici sempre". In questo modo, le sarà più difficile ignorare il fatto che sta solo cercando una scusa per assecondare l'impulso a procrastinare. Dovrà inoltre ripensare a tutto lo stress che, anno dopo anno, le ha procurato la scelta di rimandare troppo a lungo i propri progetti natalizi. Infine, per non precludersi la possibilità di agire per tempo, dovrà dire a se stessa: "Anche se hai molto tempo a disposizione, non ti farà certo male iniziare con un po' di anticipo".

COME SI DIVENTA ORGANIZZATI

La maggior parte delle persone impara a organizzarsi tramite l'esperienza diretta o altrui. Ci sono poi individui che sembrano avere una predisposizione naturale. È difficile dirne con certezza il perché, potrebbe infatti trattarsi tanto di una particolare *forma mentis* quanto di aver avuto come modello comportamentale persone particolarmente organizzate. I miei genitori, ad esempio, mi sono sempre sembrati molto organizzati; quanto a me, direi che lo sono quanto basta e lo stesso vale per i miei figli, il che ovviamente non esclude che ci siano degli ambiti in cui la nostra disorganizzazione è pressoché totale. Se ritenete di avere grandi difficoltà ad organizzarvi, provate a seguire passo per passo i suggerimenti riportati di seguito.

Darsi un obiettivo

Perseguire un obiettivo è il presupposto fondamentale di qualsiasi strategia organizzativa. In genere, nella vita di tutti i giorni, di obiet-

tivi da raggiungere ce sono in abbondanza, visto che molti dei nostri impegni ci impongono di rispettare delle scadenze precise – che si tratti di consegnare una relazione di fine corso, di pagare l'affitto entro il primo del mese o di comprare dei regali per Natale. Senza dubbio, è più facile organizzarsi quando c'è una scadenza da rispettare, ma purtroppo non sempre è così, come accade con la maggior parte delle incombenze con cui ci confrontiamo quotidianamente; pertanto, diventa necessario essere capaci di stabilire delle priorità.

In caso contrario, rischiamo di venire sopraffatti dall'ansia e di andare nel pallone. Siete stanchi di non riuscire a raggiungere i vostri obiettivi? Bene, il prossimo riquadro è quello che fa per voi. Tenete presente che, sebbene la strategia illustrata funzioni anche per la programmazione di intervalli di tempo più ampi, l'esercizio è concepito principalmente per insegnarvi a gestire nel modo migliore i vostri impegni settimanali. Tentar non nuoce!

Concentrare gli sforzi

1. **Fare una lista settimanale.** All'inizio di ogni settimana, fate una lista degli impegni che intendete sbrigare entro la fine della stessa. Evitate di annotare compiti molto semplici o che svolgete automaticamente come lavarsi i denti, andare a scuola o al lavoro. Utilizzate il supporto che preferite (foglio, post-it, diario, lavagnetta, computer, ecc.), purché vi consenta di avere sempre la lista a portata di mano.
2. **Aggiungere le scadenze.** Nel caso alcuni impegni abbiano una scadenza precisa, annotatela sulla lista. Volendo, è possibile organizzare gli impegni in ordine d'importanza, anche se, per ora, non è indispensabile.
3. **Semplificare.** Fate in modo che la vostra lista non contenga più di cinque impegni alla volta. Se vi accorgete di averne annotato un numero maggiore, sbarrate quelli meno urgenti o di minore importanza. Potrete aggiungerne di nuovi solo dopo aver portato a termine i primi. Se vi accorgete che cinque impegni sono troppi, limitatevi a tre alla volta privilegiando sempre quelli più urgenti.
4. **Cancellare e proseguire.** Sbrigato un impegno depennatelo dalla lista. C'è chi preferisce limitarsi a sbarrare gli impegni svolti, in modo da avere sott'occhio ciò che è riuscito a fare. Niente in contrario purché, dopo un paio di giorni, li cancelliate definitivamente dalla vostra lista.
5. **Attenzione.** Solo l'esperienza può dirvi quanti impegni siete realmente in grado di svolgere in una settimana. In altre parole, se, dopo qualche tempo, vi accorgete di non riuscire mai a portare a termine tutti gli impegni previsti dalla vostra lista settimanale, è sicuramente il caso di ridurre il numero.

IMPARARE A ESSERE ASSERTIVI

Gli esempi di Marta e Bob illustrano bene gli effetti della procrastinazione sui rapporti interpersonali e mostrano altrettanto chiaramente come essa possa essere utilizzata per comunicare in modo indiretto i propri sentimenti negativi. Ciò è tipico di soggetti particolarmente insicuri, che trovano enormi difficoltà a esprimere apertamente le proprie emozioni e a rispondere a una richiesta che per qualche motivo considerano offensiva con queste semplici parole: “Sono arrabbiato con te e non ho intenzione di fare ciò che mi chiedi”. Così, se Marta non si sentisse a disagio a esternare il fastidio che le procura essere condizionata dagli altri, potrebbe chiarire immediatamente le proprie aspettative agli uomini che conosce su Internet, ad esempio dicendo loro: “Non sto cercando qualcuno che voglia avere il controllo di ogni aspetto della mia vita. Cerco qualcuno che sappia rispettare le mie opinioni e soprattutto la mia indipendenza”. Allo stesso modo, se Bob fosse stato un po’ più sicuro di sé avrebbe potuto parlare apertamente a sua moglie del fastidio che gli procuravano le sue continue richieste, dei suoi sensi di colpa e dei problemi nel loro matrimonio. E se Dorothea fosse riuscita a vincere la sua insicurezza non avrebbe trovato così tante difficoltà a dire a suo padre: “Papà, quando verrai a trovarmi temo che tu possa rimanere deluso, perché non ho ancora trovato il tempo per imbiancare il soggiorno, ma ho avuto cose più importanti da fare...”. Cos’hanno in comune le precedenti affermazioni? Semplice, sono assertive; l’assertività consiste nel riuscire a esprimere con serenità e in modo diretto i propri pensieri e sentimenti, in altre parole a comunicare le proprie esigenze in modo rispettoso. Date un’occhiata al prossimo riquadro e provate a sperimentare nuove strategie comunicative.

Passivo-aggressivo-assertivo

È noto come la comunicazione tra due o più individui possa assumere modalità differenti a seconda dell'atteggiamento degli interlocutori che, generalizzando, può essere di tre tipi: aggressivo, passivo o assertivo. Un atteggiamento aggressivo si manifesta con una "eccessiva" intensità nella forma o nel tono di quanto viene comunicato. Il contenuto del messaggio passa in secondo piano alla violenza delle emozioni attraverso cui viene veicolato, per cui il destinatario percepisce esclusivamente la collera e l'aggressività. Diversamente, un atteggiamento passivo pecca di "insufficiente" intensità, che fa sì che il messaggio non venga veicolato in modo chiaro o addirittura che il suo contenuto si perda del tutto. L'assertività consiste invece nella "giusta" intensità comunicativa. Il messaggio è espresso in modo chiaro, tanto a parole che attraverso la gestualità, e il tono di voce si mantiene neutro, in modo da non distrarre l'ascoltatore dal contenuto. Chi ha difficoltà a essere assertivo in genere impiega molto tempo a scegliere le parole, col rischio che quando finalmente riesce a pronunciarle la loro intensità emotiva risulta di gran lunga maggiore di quanto preventivato. Per rendere il vostro modo di comunicare maggiormente assertivo, provate a usare il metodo *Chi, Cosa, Dove, Quando e Come* proposto di seguito.

- **Chi?** Rivolgetevi direttamente alla persona con cui avete un problema. Evitate di lamentarvi con altre persone e di parlare alle sue spalle. A Marta gioverebbe senz'altro parlare direttamente con coloro che le fanno delle richieste, piuttosto che lamentarsi con gli altri membri dello staff.
- **Cosa?** Evitate le parole che potrebbero mettere l'interlocutore sulla difensiva, soprattutto quelle che suonano come una critica o un rimprovero. Pensate a come vorreste essere trattati nel caso abbiate fatto arrabbiare qualcuno. Non dite più di quanto necessario ed evitate di ripetervi. Marta, di fronte alla richiesta di un collega, potrebbe ad esempio rispondere: "Devo ancora sbrigare un bel po' di lavoro per il principale. Non saprei proprio come trovare il tempo per fare ciò che mi chiedi...".
- **Dove?** Discutetene in privato e non umiliate il vostro interlocutore di fronte ad altre persone.
- **Quando?** Scegliete un momento in cui l'altra persona è disponibile e voi vi sentite calmi. Abituatevi a esprimervi chiaramente anche quando siete risentiti e a non tenervi tutto dentro.
- **Come?** Mantenete un tono di voce neutro. Dite ciò che provate, invece di sottolineare gli errori dell'altra persona. Ad esempio: "Ciò che mi chiedi mi mette in difficoltà perché non sapevo di dover svolgere anche del lavoro per te".

Durante i loro incontri periodici, i membri del gruppo di auto-aiuto contro la procrastinazione dimostrano un'estrema facilità a essere assertivi gli uni con gli altri. Lo stesso Bob, la cui incapa-

cità di esternare i propri sentimenti ha contribuito a deteriorare i rapporti con la sua ex-moglie, non ha problemi a far presente a Donna che le sue osservazioni spesso lo fanno innervosire. Anche Arthur, di solito così pacato, riesce senza troppe difficoltà a esprimere ciò che pensa quando è necessario. Quando recentemente, nel corso di un incontro, è stata posta la questione dell'assertività, tutti i presenti hanno convenuto che, all'interno di un ambiente a loro familiare come il gruppo di auto-aiuto o in compagnia di amici, nessuno trova grosse difficoltà a essere assertivo. Tuttavia, sono stati altrettanto concordi nell'ammettere che, in contesti diversi e quando il coinvolgimento emotivo è maggiore, le difficoltà aumentano e a volte diventano insormontabili.

COMPIACERE GLI ALTRI

Durante gli anni di matrimonio, Bob ha sempre evitato di esprimere apertamente quello che provava per paura che la moglie lo lasciasse. Ironia della sorte, alla fine, lei lo ha lasciato ugualmente. Dorothea non sopporta l'idea di deludere suo padre, teme che per questo lui potrebbe negarle il suo affetto, anche se, in realtà, sa benissimo che non lo farebbe mai. Egli, infatti, ha sempre accettato di buon grado le scelte della figlia, eppure a lei risulta insopportabile l'idea di deluderlo, perché vorrebbe essere approvata in ogni sua scelta. Nel momento stesso in cui è riuscita ad ammetterlo a se stessa, ha capito quanto fossero assurde le sue pretese e soprattutto si è resa conto che l'affetto di suo padre non è minimamente condizionato dal fatto che egli approvi o meno tutto ciò che lei fa. Dorothea ha problemi ad accettare che il proprio comportamento possa deludere le persone che le stanno accanto e, piuttosto che cercare continuamente l'approvazione altrui, sarebbe meglio che imparasse ad accettare l'idea che gli altri non si aspettano affatto che lei sia sempre perfetta.

Il desiderio di compiacere gli altri è spesso motivo di procrastinazione. Porta, ad esempio, a evitare certe persone perché si è consapevoli di non essere in grado di opporsi alle loro richieste. Quanto più è generalizzata la difficoltà a opporre un rifiuto, tanto più aumenta il rischio di ritrovarsi sobbarcati di impegni che poi

diventa difficile, se non impossibile, gestire, con conseguente senso d'impotenza, profonda frustrazione e maggiori probabilità di cedere all'impulso a procrastinare. Le strategie proposte nel capitolo 4 per imparare a essere più organizzati possono sicuramente tornare utili anche in questo caso.

Teniamo presente che il desiderio di compiacere gli altri sempre e comunque può manifestarsi anche attraverso un'eccessiva paura di commettere errori, basata sulla convinzione che tale eventualità possa compromettere irrimediabilmente l'opinione che gli altri hanno di noi.

Tutti i partecipanti al gruppo "Sezione 121" ricordano almeno un'occasione in cui hanno preferito cedere all'impulso a procrastinare piuttosto che affrontare immediatamente un problema. Così, quando in parrocchia hanno chiesto a Polly di occuparsi di nuovo della raccolta fondi annuale per il coro, lei, sebbene non avesse nessuna intenzione di accettare, non è riuscita a trovare il modo di declinare l'offerta e si è limitata a evitare l'argomento finché le è stato possibile. "Faccio sempre così", ha detto timidamente Polly, "evito la cosa finché non è troppo tardi per tirarsi indietro e non c'è più tempo per trovare qualcun altro disposto a occuparsene. Mi prenderei a schiaffi da sola per essermi lasciata coinvolgere nella raccolta fondi anche quest'anno!".

Anche Bob ammette di avere difficoltà a dire di no quando ha di fronte una donna che trova attraente. "Lo so bene che è stupido comportarsi così e che è per questo motivo che mia moglie mi ha sempre messo i piedi in testa. E nonostante tutto, mi sono impegnato con una tizia che conosco appena a fare qualche piccola riparazione nella cucina del suo appartamento, quando in realtà non ne avevo alcuna voglia. Se non avessi accettato di aiutarla, ora non mi troverei in questa situazione. È vero, sono uscito con lei un paio di volte, ma non è stato niente di che. Eppure continua a telefonarmi per sapere quando mi occuperò della sua cucina... ho il sospetto che sia l'unica cosa che vuole da me. Bisognerebbe che trovasse il coraggio di dirle chiaramente che non sono interessato a lei e tanto meno ad aggiustarle la cucina. Senza contare che può

tranquillamente permettersi di pagare qualcuno per farlo". Nel seguente elenco troverete alcuni suggerimenti per rifiutare garbatamente un'offerta che non vi va di accettare; aggiungetene pure di più personali.

Dire di no

"Stavolta non posso proprio, ma torna pure da me se dovessi avere bisogno di nuovo."

"Non questa volta."

"Mi spiace ma non posso aiutarti."

"Vorrei poterti aiutare ma sono sommerso da una marea di impegni."

"In questo momento non ho tempo per fare ciò che mi chiedi."

"Mi sono già impegnato ad aiutare qualcun altro."

"Non me ne intendo, io mi occupo di ..."

"Non posso, scusami."

"No."

"Sembra piuttosto complicato, io passo."

"Sono costretto a rifiutare, ma grazie per aver pensato a me."

Annotazione personale

Ovviamente è successo anche a me di realizzare che una persona aveva acconsentito a esaudire una mia richiesta solo perché non se l'era sentita di rifiutare. Ebbene, preferisco di gran lunga chi ha il coraggio di dirmi subito di no rispetto a chi, dopo aver accettato, inizia a rimandare il momento di occuparsene, perché si rende conto di non poterlo o volerlo fare. Se qualcuno mi dice di no, infatti, posso sempre trovare un'alternativa, magari chiedendo aiuto a qualcuno più disponibile. Tra l'altro, accettare quando si sa già di non poter tener fede all'impegno preso finisce per essere controproducente per entrambe le parti in causa. Ho il massimo rispetto per coloro che conoscono i propri limiti e che agiscono di conseguenza senza preoccuparsi troppo di cosa pensano gli altri. Certo, se sono convinta che l'intervento di una determinata persona sia di particolare importanza, pur sapendo che la sua disponibilità è limitata, faccio di tutto perché accetti di accontentarmi, magari offrendomi di darle una mano o di sollevarla da qualche altra incombenza.

Insomma, accettare di fare qualcosa solo per non dare un dispiacere a chi ce lo chiede non è mai né nel nostro interesse né in quello della persona da cui proviene la richiesta; cercate di non dimenticarlo la prossima volta che valuterete se è il caso di dire di no.

GLI ALTRI POSSONO AIUTARVI MA ANCHE PEGGIORARE LE COSE

In termini relazionali, si parla di codipendenza quando il comportamento di una persona è in grado di condizionare quello di un'altra. Per quanto concerne la procrastinazione, vale a dire che chi vi sta intorno, a seconda del modo con cui tende a rapportarsi al problema, può rivelarsi d'aiuto oppure d'ostacolo ai vostri tentativi di superarlo. Ad esempio, a un procrastinatore non giova certo il contatto con persone che hanno l'abitudine di farsi carico delle sue mancanze, mentre qualcuno capace di sostenere i suoi sforzi per cambiare può essergli sicuramente di grande aiuto. Per questo, è molto importante che coloro che vi stanno accanto possano rendersi conto se stanno interferendo con i vostri propositi di sconfiggere la tendenza a procrastinare e che sappiano cosa fare per aiutarvi a ottenere cambiamenti duraturi. A tal proposito, di seguito, troverete una serie di indicazioni da sottoporre alla loro attenzione, alle quali siete liberi di aggiungere tutte quelle che vi sembrano fare al caso vostro. Aiutate gli altri ad aiutarvi!

Come gli altri possono aiutarvi oppure danneggiarvi

Come possono danneggiarvi

- Continuando a farsi carico dei vostri impegni.
- Evitando di esprimere i sentimenti provocati dalla vostra tendenza a rimandare.
- Facendosi beffe della vostra tendenza a procrastinare.
- Diminuendo le loro aspettative nei vostri confronti.

Come possono aiutarvi

- Facendo affidamento su di voi.
- Lodando i vostri tentativi di cambiare.
- Chiedendovi di fare di più.
- Stabilendo delle scadenze.
- Monitorando i vostri progressi.

AVETE L'ABITUDINE DI FARE PARAGONI CON GLI ALTRI?

Chi ha problemi di procrastinazione spesso crede a torto che gli altri non cedano mai all'impulso di procrastinare oppure di essere molto più pigro della maggior parte delle persone. Il rischio di fare continui confronti tra sé e gli altri è quello di sviluppare un ingiustificato senso d'inferiorità. Ciò non toglie che, all'apparenza, molti procrastinatori siano soliti disapprovare aspramente chi è "troppo efficiente", apostrofandolo con epiteti quali *stacanovista*, *ossessivo* o *pignolo*.

È tipico infatti di chi si sente in una condizione d'inferiorità mettersi sulla difensiva, soprattutto se la propria tendenza a procrastinare è stata più volte oggetto di critica da parte degli altri. Sarà capitato anche a voi di giustificare il vostro comportamento, magari in risposta a disapprovazioni esplicite, con frasi come le seguenti:

- "Non sono affatto pigro, mi sto solo godendo la vita."
- "Non preoccuparti, lo farò."
- "Tu sei troppo rigido."
- "La vita non è solo lavoro."
- "Non mi farò certo venire un'ulcera per una sciocchezza del genere."
- "Lo farò quando mi va."

Se le precedenti affermazioni vi suonano familiari, è probabile che la consapevolezza di essere dei procrastinatori vi porti a stare sulla difensiva. Se è vero che la miglior difesa è l'attacco, potrebbe trattarsi solo di un modo per nascondere agli occhi degli altri la vostra insicurezza e i vostri sensi di colpa. Sia che decidiate di attaccare o di difendervi, il vostro comportamento è dettato, insomma, da un profondo senso d'inferiorità, che nasce dall'abitudine di fare paragoni con gli altri.

Dal punto di vista relazionale, reagire in modo così aggressivo verso chi non ha problemi di procrastinazione nel vano tentativo di negare o giustificare i propri non è affatto una buona idea; molto meglio sarebbe riuscire ad ammetterli. Ricordate come

Carla provasse istintivamente l'impulso a starsene sulla difensiva perché, nonostante la sua facciata indisponente, provava imbarazzo e vergogna per il proprio modo di comportarsi, al punto che proprio il persistere di tali emozioni alla fine l'ha convinta della necessità di un cambiamento.

Il fastidio procurato dall'idea che gli altri vi vedano come dei procrastinatori e che possano disapprovare il vostro comportamento può anche essere usato a vostro vantaggio. Il desiderio di dimostrare agli altri quello che siete realmente capaci di fare può rivelarsi, infatti, un valido alleato per ottenere cambiamenti duraturi. È impossibile che non vi importi niente della vostra reputazione e, se è così, perché non impegnarsi a mantenerla, trovando così la motivazione per cambiare?

Il prossimo capitolo tratta della tipologia di procrastinatori "tutto-o-niente", ovvero di coloro che non conoscono vie di mezzo: o danno il massimo per rispettare un impegno oppure tirano i remi in barca e lo evitano il più possibile. Vedremo come la situazione sia particolarmente delicata per i perfezionisti, per coloro che tendono ad assumersi più impegni di quanti possano sostenere e per chi ha l'abitudine di impegnarsi fino allo stremo delle forze. Anche se ritenete di non appartenere a questa categoria, potreste comunque trarre giovamento da alcuni degli esercizi proposti nel prossimo capitolo, per cui vi consiglio di dargli ugualmente un'occhiata.

9

SONO FATTO COSÌ

PARTENZA:	Riconsiderare la propria disponibilità al cambiamento.
↪	Ridefinire i problemi derivanti dalla tendenza a rimandare.
↪	Mettere in discussione le convinzioni personali.
↪	Capire che tipo di persona si vuole diventare.
TRAGUARDO:	Pianificare per evitare ricadute.

Innanzitutto, i miei più sinceri complimenti per aver raggiunto un primo ma importante traguardo: l'ultimo capitolo di questo libro! Arrivati a questo punto, potete essere soddisfatti di voi stessi in quanto, oltre a una maggiore consapevolezza del problema, sapete quali provvedimenti prendere per contrastarlo in modo efficace e duraturo. Di fatto, avete già iniziato a combattere le cattive abitudini svolgendo gli esercizi dei capitoli precedenti.

Ricorderete sicuramente l'impegno che i membri del gruppo di auto-aiuto contro la procrastinazione "Sezione 121" rinnovano all'inizio di ogni nuovo incontro:

"Sono una persona che a volte sceglie di rimandare per un po' i propri impegni."

"Di solito ho un valido motivo per farlo, anche quando non ne sono pienamente consapevole."

“Devo ammettere che spesso la procrastinazione sortisce l’effetto sperato, ciononostante voglio cambiare.”

“Posso imparare a comportarmi in modo diverso.”

Siamo a un bivio, è arrivato il momento di prendere una decisione: vi sentite pronti ad abbandonare la strada vecchia per la nuova? Avete due possibilità: continuare a comportarvi come sempre, cercando di tenere sotto controllo la vostra tendenza a procrastinare, oppure cambiare radicalmente e, al tempo stesso, tentare di rendere permanente il cambiamento. Scegliere la seconda opzione significa sapersi mettere in discussione con l’obiettivo di ridefinire se stessi.

BOB: “Dichiaro aperto l’incontro del gruppo. Per favore Donna vorresti ricordare ai presenti l’impegno che abbiamo sottoscritto?”

DONNA: “Certo, Bob. Bene, ripetiamo insieme.”

TUTTI:

“Sono una persona che a volte sceglie di rimandare per un po’ i propri impegni.”

“Di solito ho un valido motivo per farlo, anche quando non ne sono pienamente consapevole.”

“Devo ammettere che spesso la procrastinazione sortisce l’effetto sperato, ciononostante voglio cambiare.”

“Posso imparare a comportarmi in modo diverso.”

BOB: “Grazie Donna”

LARRY (un nuovo arrivato): “Non capisco...”

BOB: “Cosa non ti è chiaro?”

LARRY: “Io non mi sento affatto, come dite voi, *un procrastinatore*; mi sento semmai uno che, a volte, sceglie di rimandare i propri impegni. C’è differenza?”

DOROTHEA: “C’è una differenza enorme. Per molti di quelli che vedi qui la procrastinazione è stata causa di tante sofferenze... per anni è diventata uno stile di vita, un modo di essere...”

ARTHUR: “La differenza sta nel fatto che tutti quelli che vedi qui oggi sanno che la procrastinazione è un modo particolare di comportarsi e sanno anche di avere la tendenza ad abusarne. Si tratta di un modo di fare, non di essere Dorothea. Definirsi *procrastinatori* non serve a niente, solo a deprimersi e, se uno si deprime, si comporta di conseguenza...”

BOB: “Arthur ha ragione, io sono arrivato al punto di odiare me stesso per colpa della mia tendenza a rimandare sempre, eppure non mi sentivo affatto *un procrastinatore*, quanto piuttosto un incapace, un patetico fallito. D'altronde, non facevo altro che procrastinare, rimandavo tutto a domani, anche le minime cose, era una situazione davvero deprimente.”

POLLY: “Qui, Larry, troverai persone che hanno saputo mettersi in discussione e hanno imparato a guardare se stesse con occhi diversi. Abbiamo smesso di considerarci dei procrastinatori, prendendo coscienza del problema e dandoci da fare per risolverlo. Abbiamo scoperto di poter cambiare, di avere delle potenzialità da esprimere; insomma, di essere molto di più di persone con la semplice tendenza a rimandare...”

DOROTHEA: “È proprio così... io, ad esempio, ho una personalità molto sfaccettata e per quanti problemi abbia avuto e possa avere in futuro a causa della tendenza a procrastinare, adesso so di poterli risolvere; anzi, in parte l'ho già fatto.”

LARRY: “Non vorrete mica dire che basta che smetta di usare la parola *procrastinatore* e tutto andrà a posto?”

TUTTI: “Assolutamente no!”

ARTHUR: È solo l'inizio, un modo per affrontare il problema con maggiore lucidità. Se vuoi davvero cambiare, devi imparare ad assumerti le tue responsabilità e smettere di pensare *non posso farci niente se sono così.*”

RIDEFINIRE SE STESSI

Quando la tendenza a procrastinare interferisce pesantemente con la funzionalità di un individuo in più ambiti della sua esistenza, non basta fare qualche piccolo cambiamento per contrastarla efficacemente. Solo un intervento più energico e incisivo si tradu-

ce nella capacità di comportarsi, quando le circostanze lo richiedono, come chi non ha problemi di questo tipo. Per riuscirci, è necessario innanzitutto smettere di pensare a se stessi come a dei “procrastinatori”, ma semmai definirsi delle persone che trovano difficoltà a rispettare le scadenze. Una volta considerata la questione da questa angolazione, la soluzione apparirà in tutta la sua ovvietà: bisogna imparare a rispettare i tempi. Come? Attraverso il ricorso a strategie cognitivo-comportamentali come quelle illustrate nel prossimo riquadro, nel quale, seguendo la traccia del primo esempio, siete chiamati a individuare (e ad annotare nella colonna di destra) quella che vi sembra la soluzione più ovvia alle difficoltà elencate nella colonna di sinistra, scelte tra quelle che più comunemente affliggono chi ha problemi di procrastinazione.

Cambiare prospettiva per trovare una soluzione al problema	
Non sono un procrastinatore...	Possibili soluzioni
“Ho difficoltà a rispettare le scadenze.”	Potrei utilizzare dei promemoria per aiutarmi a organizzare e a gestire meglio il mio tempo.
“Non faccio altro che tirare avanti.”	
“Non sono sicuro che sia una buona idea.”	
“Non mi piace sentirmi dire cosa devo fare.”	
“Non riesco a gestire lo stress.”	
“Non so da dove cominciare.”	
“Ho troppo da fare.”	
“Sono stanco.”	
“Preferirei fare qualcosa di più divertente.”	

“Credo di aver capito” ha detto Larry, “invece di limitarmi a pensare ‘basta, sono troppo stanco’, sarebbe più utile che pensassi ‘in questo momento mi sento stanco; bene, mi riposerò per un

quarto d'ora e poi ci riproverò'. E al posto di 'non ce la faccio, non so neppure da che parte incominciare' un più costruttivo 'devo sforzarmi di capire come mi conviene iniziare e, se proprio non ci riesco, è il caso di chiedere lumi a qualcuno che lo sa.'.

"Proprio così, bravo, stai iniziando a capire" ha confermato Dorothea.

"Capisco che ciò di cui state parlando si chiama buon senso. Ma, nel mio caso, non sembra essere di grande aiuto..." ha aggiunto Larry in tono scoraggiato.

"Attento Larry, sapere cosa fare e riuscire a farlo sono due cose molto diverse. Nessuno di noi credo abbia grosse difficoltà a capire quale atteggiamento tenere o cosa sarebbe opportuno fare o dire in determinate circostanze" ha spiegato Arthur. "Il problema sta nel comprendere perché non riesci ad agire con buon senso, cosa ti impedisce di farlo. Hai ragione, per aggirare il problema non basta dire 'd'ora in poi mi comporterò in modo diverso'; se davvero vuoi riuscirci devi prima capire cosa ti spinge a procrastinare. Si tratta di insicurezza, di disorganizzazione, di un modo disfunzionale di relazionarsi con gli altri o di semplice pigrizia? Solo quando lo avrai capito potrai iniziare a pensare a una soluzione."

"Bravo Arthur, meglio di così non potevi dirlo", "Ben detto, sono d'accordo" hanno commentato tutti i presenti.

CAMBIARE CREDENZA

Con una metafora tratta dal mondo della musica, potremmo dire che per ridefinire se stessi non basta cambiare il testo della canzone, ma è necessario cambiare anche la partitura musicale. Tuttavia, visto che le parole sono agenti di cambiamento molto potenti, è arrivato il momento che le utilizzate per modificare l'idea che avete di voi stessi.

Quest'ultima e le idee che abbiamo degli altri e del mondo che ci circonda costituiscono quello che in psicologia prende il nome di "credenza". Essa è il risultato della sedimentazione di stimoli ambientali con valore normativo a cui, fin dalla più tenera età, veniamo esposti di continuo attraverso il contatto con familiari, amici, insegnanti e con qualsiasi altra persona, o gruppo di perso-

ne, si ponga come un modello di riferimento credibile sul piano comportamentale. I messaggi che riceviamo da tali figure - e il modo in cui li interpretiamo - contribuiscono insomma a plasmare la nostra idea di giusto e sbagliato, tanto a livello relazionale che personale, nella sfera affettiva come in quella cognitiva.

Attenzione però a non sottovalutare la soggettività delle credenze. Vale a dire che persone diverse possono interpretare la medesima esperienza in modo completamente differente. Mettiamo il caso di una madre che, per far quadrare il bilancio familiare, abbia deciso di trovarsi un secondo lavoro e che per questo abbia poco tempo da dedicare alla famiglia. I figli potrebbero essere portati a leggere nella scelta della madre un ammirevole sacrificio per il bene comune e quindi ad attribuire un valore positivo alla capacità di lavorare duramente. D'altro canto, la stessa scelta potrebbe essere interpretata come un modo per disinteressarsi dei doveri familiari e ingenerare nei figli la convinzione che anteporre il lavoro alla famiglia sia decisamente sbagliato.

Di seguito, trovate un piccolo campionario di credenze che sono spesso motivo di procrastinazione:

- “Sono fatto così, non cambierò mai.”
- “Non me ne frega niente se a qualcuno dà fastidio la mia procrastinazione, è un problema suo, non mio.”
- “È una vita che mi comporto così, credo proprio che non riuscirei a comportarmi diversamente.”
- “Ok, sono un procrastinatore e allora? L'unico che ci rimette sono io.”

Se, oltre a condividere questo genere di credenze, credete che non valga la pena modificarle, non riuscirete mai a liberarvi della tendenza a procrastinare. Se invece avete compreso l'importanza di provare a cambiarle, date un'occhiata ai prossimi riquadri. A titolo esemplificativo, vi propongo l'esperienza di Larry, il quale, grazie anche all'aiuto degli altri membri del gruppo, è riuscito nel corso dell'ultimo incontro a “smontare” una delle credenze alla base della sua tendenza a procrastinare.

Procrastinazione: cambiare credenza

Primo passo: identificare la propria credenza. Individuate, tra le vostre convinzioni in fatto di procrastinazione, quella che ritenete sia di maggior freno al cambiamento. Potete utilizzare gli esempi della lista precedente o trovarne di vostri.

Lo credenza di Larry è: “Non credo che le persone possano cambiare veramente”.

Secondo passo: individuare le esperienze che sembrano legittimare la propria credenza. Annotate per iscritto tutti gli avvenimenti e le esperienze vissute che vi portano a credere nella validità della vostra credenza.

Le giustificazioni di Larry al riguardo sono:

1. “In passato ho provato a smettere di procrastinare, ma non ci sono mai riuscito.”
2. “Sono un tipo abitudinario e ormai ho cinquant’anni.”
3. “È tutta la vita che mi comporto così.”

Terzo passo: individuare le esperienze che sembrano invece contraddire la validità della propria credenza. Come sopra, stilate un elenco di tutto ciò che sembra contraddire o smentire completamente il vostro assunto.

Le esperienze che sembrano contraddire la validità della credenza di Larry sono:

1. “Sono riuscito a smettere di fumare dopo essere stato per vent’anni un fumatore accanito.”
2. “Quando la posta in gioco è molto alta, sono in grado di fare grandi cambiamenti.”
3. “La mia ex-moglie era convinta che non sarei mai riuscito a cambiare le mie abitudini alimentari; beh, si sbagliava.”

Quarto passo: mettete a confronto quanto emerso al punto 2 con quanto emerso al punto 3. Se finora non avete mai dubitato che le vostre convinzioni in fatto di procrastinazione fossero attendibili, è arrivato il momento di diventare un po’ più flessibili e di cambiare credenza.

La nuova e più ragionevole credenza di Larry è:

“Se sono abbastanza motivato, posso cambiare. E per sentirmi motivato ho bisogno che la posta in gioco sia molto elevata; allora non ho troppe difficoltà a passare all’azione. È solo un questione di atteggiamento mentale.”.

Quinto passo: valutare i vantaggi derivanti da un certo tipo di credenza. Cercate di capire quali vantaggi ricavate dall’affrontare i vostri problemi di procrastinazione mantenendo questo tipo di credenza.

Vantaggi che ricava Larry dalla propria credenza:

1. “Se sono convinto che nel mio caso un cambiamento è impossibile, non devo neppure provarci.”
2. “Se riuscissi a cambiare, farei sicuramente la felicità di chi mi sta intorno. Se, invece, continuo a comportarmi come al solito, nessuno si sorprenderà e, in più, non corro il rischio di fare una figuraccia se non dovessi riuscirci.”
3. “È un alibi per non provarci.”

Sesto passo: quali sono invece gli svantaggi? Valutate adesso gli inconvenienti a cui andrete incontro continuando a pensarla in un certo modo.

Svantaggi della credenza di Larry:

1. “Non credo che la procrastinazione mi danneggi molto.”
2. “Continuerò semplicemente a comportarmi come ho sempre fatto.”
3. “Se non provo a cambiare, è sicuro che non sbaglio.”
4. “Ma se non ci provo neppure, non riuscirò mai a stare meglio.”

Settimo passo: mettere alla prova la propria credenza. Se avete dei dubbi sulla effettiva validità della vostra credenza, provate a fare qualche piccolo cambiamento e vedete cosa succede. Se i dubbi persistono, provate a verificarne l’applicabilità in contesti differenti.

Ecco il piano di Larry: “Cercherò di fare qualche piccolo cambiamento, impegnandomi a non procrastinare alcuni giorni della

settimana e vedrò come va. So di poterci riuscire perché l'ho già fatto in passato. Devo smetterla di preoccuparmi e concentrarmi su ciò che mi dà la possibilità di tenere sotto controllo la mia tendenza a procrastinare.”

L'esercizio precedente ha lo scopo di mettere in discussione il tipico atteggiamento fatalista di chi crede di non poter modificare in alcun modo la propria propensione a procrastinare. Abbiamo visto come lo stesso Larry avesse molti dubbi sulle proprie capacità di cambiare, ma anche come, aiutato a riflettere in modo più obiettivo, gli si siano prospettate nuove possibilità. Le sue perplessità derivavano in massima parte dal fatto che erano anni che conviveva con la tendenza a procrastinare e, di conseguenza, pensava che essa fosse ormai parte integrante del suo modo di essere. Se anche voi temete che la procrastinazione possa diventare (o sia già diventata) un tratto della vostra personalità, provate a seguire i suggerimenti proposti nel prossimo paragrafo.

SE LA PROCRASTINAZIONE DIVENTA UN TRATTO DI PERSONALITÀ

Avete mai la sensazione che le vostre scelte siano pesantemente condizionate dalla tendenza a trascurare i vostri impegni? Nel capitolo 6 abbiamo visto come la procrastinazione possa essere utilizzata per esprimere indirettamente il proprio disagio nei confronti degli altri. Il fatto che ciò avvenga in modo del tutto inconsapevole pone la necessità di chiedersi cos'altro è in grado di comunicare. Ricordate la storia di Carla? Il suo atteggiamento nei confronti dell'amica Melissa è stato interpretato da quest'ultima come un evidente segno di disinteresse nei confronti della sua decisione di sposarsi. Nel caso di Bob, invece, la tendenza a rimandare ha fatto credere alla sua ex-moglie che non volesse aiutarla a occuparsi di loro figlio; in quello di Arthur, ha convinto molti che fosse un incompetente sul piano professionale. Allo stesso modo, il comportamento di Dorothea ha portato suo padre a temere che lei avesse difficoltà ad adattarsi al nuovo lavoro e alla nuova abitazione.

Qual è il messaggio che trasmettete a chi vi sta intorno ogni volta che vi mettete a procrastinare? Se non ne avete idea, sarebbe