



Gestione del Tempo

PROCRASTINARE



**Sintesi commentata del libro
DA DOMANI NON RIMANDO MAI PIÙ
di Piers Steel**

**“La PROCRASTINAZIONE è una tendenza e non un destino ineluttabile!
Qualcosa di DIVERSO ed EFFICACE, sulla famosissima procrastinazione?”**

tratto dal libro “DA DOMANI NON RIMANDO MAI PIÙ” di Piers Steel

Una metanalisi della procrastinazione, che ha distillato i dati di migliaia di studi estraendone il succo che li accomuna.

Gli elementi fondamentali della dinamica che induce al rinvio espressi attraverso l’equazione della procrastinazione.

LE CAUSE BIOLOGICHE DELLA PROCRASTINAZIONE

L’equazione della procrastinazione non ambisce a fornire un quadro onnicomprensivo ma a scattare un’istantanea che con pochi tratti, spieghi molte cose, un modello di come funziona la MOTIVAZIONE.

L’equazione della procrastinazione rappresenta la sintesi dell’interazione fra:

- il *sistema limbico*, cioè la parte animale del cervello
- e la *corteccia prefrontale*, cioè la ragione e il buon senso, dove la procrastinazione sembra essere l’esito maldestro di un processo evolutivo!

La procrastinazione si verifica quando il sistema limbico pone, per così dire, il veto sui piani a lungo termine della corteccia prefrontale per favorire l’immediatamente realizzabile.

Il sistema limbico è il più rapido dei due sistemi ad accendere il nostro primo impulso e spesso è anche il più potente!

Ed è così le scadenze vengono rinviate finché non diventano tanto prossime e concrete da interessare il sistema limbico. Solo allora, finalmente, le due sfere del nostro cervello gridano all’unisono: “Al lavoro! Il tempo sta per scadere!”.

Dunque, ci siamo evoluti per essere procrastinatori. Ma perché?

LA PROCRASTINAZIONE: UN EFFETTO COLLATERALE

Può darsi che sia radicata nel nostro sistema perché, quando eravamo cacciatori, era utile avere una forma mentis impulsiva.

In quel tempo, i nostri antenati dovevano svolgere le quattro attività indispensabili per la sopravvivenza: nutrirsi, combattere, fuggire e accoppiarsi e desiderare di farlo era un vantaggio!

L'esigenza di nutrirsi potrebbe essere la ragione per cui siamo diventati tutti così impulsivi e di conseguenza procrastinatori.

L'uomo all'apice della catena alimentare ha sviluppato l'autocontrollo necessario per garantirsi il prossimo pasto. Infatti, più tempo impiega una specie a procurarsi la preda, mangiare e digerire, più diminuisce la sua impulsività.

Eppure, nonostante il nostro autocontrollo superiore, non ne abbiamo abbastanza in questa vita vorticosa.

La nostra pazienza poteva essere sufficiente in un mondo senza supermercati o frigoriferi, in cui si cacciavano gli animali e si raccoglievano le bacche. Ma è relativamente modesta rispetto alla quantità di pazienza che ci occorrerebbe ora.

Oggi, infatti, noi perseguiamo progetti e piani che richiedono settimane, mesi e anni per essere portati a compimento, una durata che male si adatta alla nostra motivazione.

La storia della procrastinazione comincia probabilmente novemila anni fa insieme all'invenzione dell'agricoltura. Piantare i semi in primavera e raccogliere i frutti in autunno fu la nostra prima scadenza artificiale, un compito reso necessario dalla civilizzazione e dalla sopravvivenza, ma per il quale non eravamo evoluti.

Stabilito dunque che è una caratteristica intrinseca dell'umanità, la procrastinazione non fa che comportarsi come ci si aspetterebbe: si autoconserva e costituisce uno dei temi ricorrenti nei nostri libri di storia, fin da quando esiste la parola scritta.

Gli esseri umani sono programmati con un orizzonte temporale adatto a un mondo più antico e incerto, in cui il cibo marcisce rapidamente, le condizioni del tempo cambiano all'improvviso e i diritti di proprietà non sono ancora stati inventati.

E così oggi ci troviamo ad affrontare le questioni e le occasioni a lungo termine con una mente orientata per sua natura verso il presente.

IL PREZZO PERSONALE DELLA PROCRASTINAZIONE

Il libro di Piers Steel poi prosegue parlando del “prezzo personale della procrastinazione”. Gli ambiti in cui si verifica la procrastinazione tendono a riunirsi nei seguenti “grappoli”

Successo	Autosviluppo	Intimità
Carriera	Salute	Amicizia
Istruzione	Se stessi	Famiglia
Finanze	Tempo libero	Genitorialità
	Spiritualità	

Primo Grappolo

Chi tende a rinviare gli impegni nel primo grappolo, che comprende la carriera e gli aspetti finanziari, sarà meno ricco di quanto avrebbe potuto essere, tutti gli indici del successo mostrano che i procrastinatori tendono a ottenere risultati inferiori agli altri.

Secondo Grappolo

Chi invece trascura l'autosviluppo avrà una salute più fragile sia fisica che spirituale. E come se non bastasse, i procrastinatori non solo tendono a curarsi meno degli altri, ma anche ad adottare comportamenti deleteri.

Terzo Grappolo

Ma la felicità pur essendo influenzata dalle due sfere precedenti, dipende soprattutto dal grappolo dell'intimità. La ricchezza e la salute contano meno, se non si ha nessuno con cui dividerle.

Quindi se è vero che i procrastinatori sono tendenzialmente meno ricchi delle persone dinamiche, probabilmente è anche vero che sono meno felici. E in effetti, le ricerche lo confermano. La causa del loro scontento è in parte lo stress, perché i rinvii provocano spesso sensi di colpa e consumano più energie di quante ne occorrerebbero per eseguire i compiti negletti, tant'è vero che, quando riescono finalmente a rimboccarsi le maniche, provano quasi sempre un senso di sollievo, e ne sono consapevoli.

L'EQUAZIONE DELLA PROCRASTINAZIONE

Il libro prosegue descrivendo gli elementi chiave che influenzano la procrastinazione, attraverso appunto l'equazione della procrastinazione.

La procrastinazione oltre ad essere un male comune a molti, è in sintesi quella cosa che si insinua tra le cose da compiere ORA e quelle da compiere DOPO. Il problema, quindi, non è nel rinvio in sé per sé.

Le diverse ragioni che spingono a rimandare sono racchiuse nelle diverse componenti dell'equazione della procrastinazione.

$$\text{MOTIVAZIONE} = \frac{\text{ASPETTATIVE} \times \text{VALORE}}{\text{IMPULSIVITÀ} \times \text{RITARDO}}$$

LE ASPETTATIVE

La prima componente dell'equazione della procrastinazione è rappresentata dall'ASPETTATIVA cioè quello che ci aspettiamo che accada, partire con l'idea del fallimento fa sì che non ci si adoperi con efficacia per raggiungere l'obiettivo, occorrono quindi aspettative ALTE per portare a termine quanto ci si prefigge.

Questo è confermato dal fatto che non è l'eccesso di fiducia a provocare la procrastinazione ma la sua mancanza. I procrastinatori sono in genere poco sicuri di sé, soprattutto nel campo in cui rinviando gli impegni. Esiste un nesso fra scarsa autostima e procrastinazione.

Che certi avvenimenti della vita ci insegnino un po' di "impotenza" (ho già provato a fare questa cosa non sono riuscito e quindi non sono capace... e in quest'altra cosa non sono portato) è normale.

Il punto è che questa impotenza appresa può accompagnarci così a lungo da diventare una profezia che si autoavvera.

Infatti, la sconfitta prevista, spesso si trasforma in certezza perché non ci immergiamo mai totalmente nelle cose, non tentiamo mai con tutte le forze e il risultato non può che essere la procrastinazione.

IL VALORE

La seconda componente dell'equazione della procrastinazione è rappresentata dal VALORE, cioè dal livello di piacere che associamo a ciò che dobbiamo fare, o dal significato che ha quanto ci accingiamo a fare.

Se ci piace fare una cosa, e se per noi ha uno scopo importante, raramente ci ritroveremo a rimandarla, ma se non ci piace o non ci importa nulla, ogni scusa è buona per posticiparla.

Il modello economico della natura umana, sostiene che noi prendiamo le nostre decisioni moltiplicando le ASPETTATIVE per il VALORE e questo è sicuramente vero, ma non è tutta la verità, manca il fattore TEMPO: cioè, quanto è distante temporalmente ciò che dobbiamo fare?

IL TEMPO

La terza componente dell'equazione della procrastinazione è rappresentata dal TEMPO.

Gli esseri umani tendono a considerare gli obiettivi e le preoccupazioni del domani in modo astratto, ossia in termini vaghi e indistinti e a vedere invece concretamente quelli di oggi, con i relativi dettagli sul chi, il cosa, il dove e il quando.

Gli obiettivi a lungo termine, siccome di norma li concepiamo in astratto, siamo più portati a rinviarli, almeno finché non diventano prossimi e cominciamo a immaginarli in concreto.

Ed è questo il buco nero in cui sprofonda il procrastinatore: rimanda quasi sempre a domani perché vede il presente in termini concreti e il futuro in termini astratti. Gli uomini valutano, del tutto irragionevolmente, più rilevanti i costi presenti di quelli futuri quindi più si allontana la scadenza di un compito, più aumenta il ritardo e cala la motivazione ad affrontarlo.

L'IMPULSIVITÀ

Infine, il quarto ed ultimo tassello del mosaico, l'IMPULSIVITÀ, che moltiplica gli effetti del ritardo, infatti gli impulsivi cominciano a preoccuparsi soltanto quando gli effetti del ritardo si profilano all'orizzonte, a meno che non si tratti di conseguenze molto rilevanti.

Il tallone di Achille del procrastinatore è l'impulsività, ossia ciò che porta:

- a vivere con impazienza nell'attimo e volere tutto subito
- ad essere incapaci di sopportare una sofferenza immediata in vista di una ricompensa nel lontano futuro
- a reagire all'ansia delle scadenze abbracciando la procrastinazione
- allo scarso controllo degli impulsi
- alla mancanza di perseveranza e disciplina sul lavoro
- all'incapacità di gestire il tempo e a lavorare con metodo

E così rinviare un compito soltanto perché non piace evidenzia l'effetto esercitato dal VALORE sulla procrastinazione, mentre la vicinanza delle tentazioni o alternative allettanti, evidenzia l'effetto esercitato dal TEMPO.

Alla fin fine la difficoltà sta nel passare dalle intenzioni ai fatti e le vere ragioni di questa inerzia sono:

1. l'impulsività
2. l'avversione per quel genere di lavoro
3. le distrazioni a portata di mano
4. la mancanza di pianificazione

Solo spezzettando le scadenze lontane, trasformandole in mete quotidiane, si può far in modo che l'impulsività giochi a favore dell'impulsivo e non contro.

CONSIGLI PRATICI

Il libro prosegue, dando suggerimenti precisi e incisivi su come comportarsi affinché ogni singola componente dell'equazione della procrastinazione, sia gestita, permettendoci così di ottenere sempre la massima motivazione.

Io ne riporto qui solo alcune, perché tentare di cambiare più di una o al massimo due abitudini alla volta, riporta dritto dritto tra le braccia della procrastinazione. Puoi agire sull'impulsività togliendo di mezzo tutte le tentazioni o perlomeno allontanandole dai tuoi occhi.

Puoi, per esempio, cancellare i videogame eliminandone il collegamento Internet, spegnere lo smartphone, staccare la spina del televisore, chiudere Facebook, togliere l'avviso di recapito del messaggio di posta elettronica, chiudere Skype... solo fare queste cose ti può dare circa 1 mese di vita in più all'anno!!!!

Anche se la mossa più intelligente che si possa fare per sconfiggere la procrastinazione e quindi il consiglio più prezioso per sconfiggere l'impulsività è quello di darsi degli obiettivi - e darseli nel modo giusto.

Tutte le tecniche suggerite nel libro svolgono un ruolo preciso, naturalmente, ma spesso per risolvere il problema basta soltanto porsi delle mete.

Non dimenticare mai, però, che le tappe del percorso devono essere stimolanti (aspettative) e significative (valore). Specifica in termini molto chiari le tue mete, fissando i tempi di esecuzione.

Le domande a cui rispondere sono: Che cosa devo fare esattamente? Entro quanto tempo? «Preparare la nota spese» è troppo vago. Nel tuo promemoria scrivi invece: «Riunire tutte le ricevute, suddividerle per argomento e registrarle per domani a mezzogiorno».

Formula sempre i tuoi programmi con lo sguardo rivolto, alla meta da raggiungere e non all'ostacolo da evitare. Anziché pensare: «Non voglio un altro insuccesso», pensa: «Voglio riuscire».

Crea una routine, facendo in modo che le tue tappe si collochino sempre negli stessi luoghi e tempi. La prevedibilità è nostra amica e ci sostiene quando la volontà viene meno. Perciò prendi l'agenda e inserisci delle attività ricorrenti. Scrivile in inchiostro indelebile.

Puoi agire sul valore evitando che l'ottimo - cioè non rimandare mai niente - scacci il

buono, ossia la procrastinazione produttiva, cioè tutte quelle cose che ti ritrovi a FARE invece di fare quanto dovresti o vorresti.

Vai incontro alla tua procrastinazione, almeno fino a metà strada: con la procrastinazione produttiva rimandi un compito, ma soltanto per stimolarti svolgendone uno diverso.

Nella pratica:

- Metti a fuoco il compito principale, cui dovresti applicarti in questo momento, ma che hai rimandato.
- Individua le attività collaterali, anch'esse da svolgere, ma relativamente più piacevoli. Forse hai rinviato anche queste.
- Accetta lo scambio: evita il compito principale e affronta le attività secondarie. Quando ti deciderai a dedicarti a quelle fondamentali, sarai in una posizione migliore per portarle a termine.

È la fede nelle proprie forze o in qualsiasi cosa si creda meglio, che distingue le persone di successo dai procrastinatori.

Crederci dà forza, forgia, o comunque influenza, le aspettative, e pertanto la fiducia è uno dei pilastri della motivazione nella nostra formula della procrastinazione.

È normale che l'insicurezza accompagni i compiti nuovi e difficili, ma può cronicizzarsi trasformandosi nella previsione dell'insuccesso.

La scarsa stima di sé diventa allora una profezia che si autoavvera: aspettarsi di non farcela significa rendere il fallimento una certezza, perché non ci si impegna mai fino in fondo, con tutta l'energia necessaria.

Le credenze, com'è risaputo, possono creare la realtà e perciò serve una buona dose di sano ottimismo per essere motivati al successo.

Comunque, anche un eccesso di ottimismo (ossia la nostra percezione delle difficoltà di un compito) può portare a procrastinare. L'iper-ottimismo si manifesta soprattutto al momento di valutare il tempo che richiede lo svolgimento di un determinato compito.

Ed ecco allora la regola d'oro cui attenersi: ci vuole sempre di più di quanto si creda.

Nel decidere quante ore impiegheremo per svolgere una certa attività ci rifacciamo in genere al passato, ma la retrospezione accorcia automaticamente la durata e cancella il ricordo di gran parte della fatica e degli ostacoli.

Più di mezzo secolo dedicato alla ricerca per incrementare l'ottimismo ha permesso di identificare tecniche valide come la spirale del successo che consiste nel porsi mete

impegnative ma tutto sommato raggiungibili - suddividendo i compiti che intimoriscono in tanti piccoli passi - la cui riuscita crea fiducia, la fiducia crea impegno e l'impegno porta a nuove conquiste.

Quindi conservare gelosamente il ricordo dei piccoli progressi, è la fonte di incoraggiamento, e il segreto è prendere nota per iscritto, anche dei più minuscoli passi compiuti quotidianamente.

Se sei arrivato fin qui e sei un procrastinatore e nulla di tutto questo ti ha fatto venir voglia di cambiare le cose... impiega il tempo in cui non riesci ad agire per chiederti: "QUAL È IL VERO MOTIVO PER CUI NON AGISCO?"

Quello che voglio realizzare è qualcosa che desidero veramente o proviene dal manuale del buon membro della società?

Se lo realizzo quali saranno i cambiamenti nella mia vita ... forse li temo?

Ho il timore inconscio di essere giudicato?

Non credo alla realtà dei fatti e cioè che sono CAPACE, ma a quello di cui la mia mente si è convinta negli anni?

Infine entra a far parte dei "procrastinatori anonimi", perché riconoscere di essere succubi della procrastinazione può paradossalmente portare al superamento del problema. Chi riconosce con sincerità, che ogni cedimento della forza di volontà lo porterà inevitabilmente alla perdita totale di autocontrollo, è molto più motivato di chi crede di essere in grado di controllare le sue occasionali cadute.

Se consentiamo a noi stessi di pensare che il ritardo di un altro giorno non è un dramma, il momento dell'azione non arriverà mai. Quindi non lasciare mai che si verifichi un'eccezione, il primo rinvio consentirà di giustificare tutti quelli successivi.

Infine, se vuoi scoprire il tuo livello di procrastinazione prova ad esplorare [Procrastination and Science](#) (in inglese).



Sono Sarah Bracci, psicologa specializzata in percorsi di Consapevolezza, o Mindfulness.

Con le tecniche di Mindfulness è possibile imparare a gestire la rabbia, la paura, l'ansia e anche il proprio tempo. Se senti il bisogno di un supporto, fissa un appuntamento gratuito con me, di persona oppure online, inviando un'e-mail a percorsiconsapevolezza@gmail.com o chiamando il numero +39 3384445268.