La tentazione di rimandare sempre le decisioni, 5 consigli utili

Autore: Angela Mammana
Fonte: Città Nuova

Rimandare continuamente le decisioni? La procrastinazione può essere vissuta in tutti gli ambiti. “Ogni volta che rimango con la testa tra le mani e rimando tutto a domani” cantava Vasco negli anni 80’, e quante volte ti è capitato di dire: “lo farò domani. Oggi non mi va. Non ho avuto tempo di farlo.”

Quando qualcosa viene percepita come noiosa o spiacevole si tende a procrastinare, ritornando dalle vacanze estive l’abitudine a posticipare le cose da fare o le decisioni da prendere potrebbe amplificarsi. **Dopo un periodo di riposo, infatti, ricominciare con i ritmi lavorativi e gli impegni è stressante** (stress funzionale al rimettersi in moto). Allo stesso tempo posporre le azioni da compiere o rimandare una decisione non risolve il problema, anzi, li accumula. **La procrastinazione può essere vissuta in tutti gli ambiti**, dal preparare un esame universitario, al raggiungere obiettivi professionali, al prenotare un controllo medico, fino anche nell’attuare dei cambiamenti in un percorso psicoterapico (nonostante ci sia il desiderio che quest'ultimo si realizzi). Possono essere vari gli stili del procrastinatore, **può essere un “sognatore” che tende a fantasticare** evitando preoccupazioni, vuole mantenere un’immagine ideale di sé e per paura di non raggiungerla piuttosto che impegnarsi si blocca. **Può essere una persona molto creativa** ed avere molte idee, ma se tende a procrastinare è molto difficile che le raggiunga. **C’è poi chi vive in un eterno presente e non riesce a portare a termine le scadenze,** ha difficoltà nel pianificare le attività, rifugge i compiti più impegnativi e non riesce a concentrarsi. C'è anche chi ha un forte senso di affiliazione, tende a voler compiacere sempre gli altri e non trova tempo per le proprie attività. Un altro stile di procrastinazione è quello del fatalista che crede di non avere nessun tipo di potere personale, si sente inadeguato, ha un approccio pessimistico verso la vita e guarda solo agli insuccessi del passato; questo tipo di procrastinatore è convinto che nulla può migliorare. **Poi, c'è il perfezionista che non è mai soddisfatto dei risultati,** quest'ultimo rimanda perché si dà degli obiettivi eccessivamente elevati e quindi così difficili da raggiungere che diventano ansiogeni. **Secondo il "Modello Pluralistico Integrato" sono vari i fattori che portano a temporeggiare**, tra questi: l'eccessivo senso di responsabilità, in quanto può attivare una paura paralizzante di sbagliare; la percezione di un rischio eccessivo associato ad una scelta da compiere; l'ansia dovuta alla sensazione di sentirsi incapaci nel gestire certe cose; la monotonia associata a compiti vissuti come poco stimolanti, ecc... Quando la procrastinazione diviene un ostacolo al raggiungimento di tappe importanti o nel portare a termine compiti necessari nella vita quotidiana, determina **forti sensi di colpa e grosse insoddisfazioni**. In tal caso è necessario ristrutturare le proprie abitudini e individuare strategie più efficaci. La posticipazione degli impegni può essere anche associata ad un’alterazione del tono dell’umore (come la depressione), per questo potrebbe esserci la necessità di un accompagnamento nel riprendere in mano le redini della vita. **Per cambiare questa abitudine vi sono diverse strategie adottabili,** alla base vi è la necessità di un processo di autoconoscenza. **Il primo passo**, infatti, è quello di comprendere quali siano le motivazioni della procrastinazione, questa consapevolezza può aiutare a cambiare atteggiamento. **Il secondo passo** può essere quello di riconoscere i vantaggi secondari del rimandare, per esempio, c'è chi procrastina perché ha bisogno di stare sotto stress per lavorare o per attivarsi su un compito. **Un terzo passo** può essere quello di usare vari strumenti di pianificazione come: l'agenda e stilare una lista delle attività da svolgere, definendo le priorità, ottimizzando così i tempi e le risorse disponibili, suddividendo il lavoro in piccoli step, imparando a delegare quando è possibile, accettando il sostegno o la supervisione di altri quando è necessario. **Un quarto passo** è quello di imparare a gestire bene il tempo, rispettando i propri ritmi e in modo realistico (cioè senza fare piani d’azione impossibili da realizzare). **Infine, il**

quinto passo è quello di alimentare atteggiamenti che possono favorire il cambiamento, come per esempio, rinforzare la propria autostima cercando maggiori fonti di soddisfazione personale, prendersi delle pause di riposo per non sentirsi troppo affaticati, ricercare la motivazione che spinge verso l'azione da compiere. **Il cambiamento del procrastinatore coinvolge tutti i livelli,** sia quello comportamentale, che cognitivo ed affettivo. Occorre infatti imparare a pianificare e dedicare il tempo alle attività (nuovi comportamenti), modificare i pensieri automatici legati alla procrastinazione (per esempio il pensare di essere capaci di fare determinate cose), e non per ultimo la gestione delle paure e delle ansie. **Cambiare questa abitudine (come ogni abitudine) avrà bisogno di tempo, impegno ed esercizio**, se ti sei ritrovato tra i procrastinatori scegli adesso un obiettivo o un'azione che posticipi da tempo e percorri i passi. Rimandare fa crescere la paura, mentre agire fa crescere il coraggio!