

---

## Vincere la pigrizia

**Autore:** Gaspare Novara

**Fonte:** Città Nuova

Esiste qualche trucco per vincere la pigrizia, per superare il senso di noia davanti a ciò che devo fare? In questo periodo mi è difficile, ad esempio, studiare e così rinvio, non sostengo gli esami, e poi mi sento fallito o trovo scuse che però non convincono neanche me (come la mancanza di tempo, gli impegni, il bisogno di riposo...). G.F. Il primo trucco è ricordarsi che la pigrizia (come altre tendenze che possono bloccarci o chiuderci) non è una forza ingovernabile che ci condiziona ma, anche se non ce ne accorgiamo, è frutto di una nostra decisione. Lasciarsi vincere dalla pigrizia, infatti, è già una scelta: scelgo di non puntare ad una meta, scelgo... di non scegliere ma di farmi condurre da ciò che sento. Tornando a quando ero studente, ricordo alcune giornate in cui i libri restavano aperti davanti ai miei occhi senza però riuscire a concentrarmi sul senso di quel fiume di parole, mentre i pensieri più vari mi portavano altrove. A volte uno sguardo all'orologio mi segnalava che il pomeriggio era passato; altre volte riuscivo a riscuotermi prima e a rimettere a fuoco il perché ero lì e le conseguenze del mio modo di usare quel tempo. Capivo, allora, che lo studiare attentamente era il mio modo concreto di vivere bene, di realizzare ciò che era meglio per me. Concretamente, poi, cercavo qualcosa che rimettesse in circolo l'attenzione (magari una breve passeggiata, una tazza di caffè, o un saluto a chi c'era in casa) e riprendevo. Non basta, quindi, ripetersi mille volte che dobbiamo studiare: occorre essere convinti del perché lo vogliamo fare e poi fare il primo passo concreto. Un grande aiuto potrà essere cercare di studiare con altri: anche solo l'essere vicini, pur studiando materie diverse, ci dà coraggio. Sarà utile anche farsi un programma, suddividendo la materia e il tempo; e anche alternare lo studio con regolari brevi intervalli che permettano di recuperare energie e di fissare quanto appreso. E così, anche un'ora di studio, se la vivremo con serietà, potrà diventare decisiva per la nostra vita. francesco@loppiano.it