

LA TENDENZA A RINVIARE DECISIONI FATICOSE È PROPRIA A TROPPI ITALIANI. TANTE LE POSSIBILI CAUSE, MA ANCHE I RIMEDI NON MANCANO. QUALCHE CONSIGLIO

«“Domani” è spesso il giorno più occupato della settimana», recita un ironico proverbio spagnolo. E un impietoso Seneca sentenzia: «Non è vero che abbiamo poco tempo: la verità è che ne perdiamo molto». Qualcuno dei nostri lettori si sarà già riconosciuto in queste frasi, aumentando il senso di frustrazione che già lo pervade per quella consolidata tendenza a rinviare al dopo quello che si potrebbe fare subito. A chi fa parte di questa categoria – e un po’ tutti ne facciamo parte – vorremmo però citare una frase incoraggiante, pronunciata da un imprenditore americano di grande successo, Michael Althsuler: «La cattiva notizia è che il tempo vola. La buona notizia è che sei il pilota».

Partiamo allora da un punto fermo: abbiamo in mano il timone della barca della nostra vita e possiamo darle la direzione che riteniamo opportuna. Semplice a dirsi. Nella realtà non siamo pochi a confrontarci quotidianamente con la difficoltà di prendere decisioni più o meno faticose, soprattutto se queste implicano un cambiamento al trantran quotidiano: questa dieta la inizio domani, a breve smetto di fumare, la prossima settimana mi iscrivo in palestra, quell’esame medico lo prenoto appena posso, la domanda di trasferi-

LO FACCIO DOMANI... O FORSE NO



mento la compilo entro la fine del mese... C'è chi parla di "malattia del dopo" e chi di "rimandite". E, come per ogni sindrome, ci sono le cause ed esistono pure i rimedi.

Partiamo intanto dalle possibili cause. Diverse quelle elencate da specialisti di vario tipo, psicologi in testa. Tra le più diffuse risulta il perfezionismo: la cura talora maniacale dei particolari, che fa perdere di vista il risultato complessivo, fa allon-

tanare l'obiettivo che sembra fuggire in avanti, sempre più irraggiungibile. C'è poi il timore di mettersi alla prova con la possibilità di fallire, di deludere le attese proprie e altrui; la paura dell'ignoto, di abbandonare una situazione che fino ad ora ci ha dato sicurezza, di finire un compito che abbiamo saputo svolgere e assumerne un altro; il timore di commettere errori e così di andare incontro al giudizio come di assumersi responsabilità; la paura di prendere la decisione sbagliata, di non essere accettati, di dover raggiungere standard troppo alti...

Cosa fare? Secondo Joseph Ferrari, docente di psicologia alla De Paul University di Chicago, che ha affrontato l'argomento nel saggio *Stai ancora rimandando qualcosa? Manuale per non aver rimpianti su ciò che va fatto*, la tendenza a rimandare sarebbe dura da estirpare. Se quindi non ci si riesce da soli a superarla, converrebbe rivolgersi a uno specialista di terapia comportamentale. Anche perché le occasioni mancate hanno dei costi in termini personali, relazionali ed anche di produttività, se questo coinvolge l'aspetto lavorativo. Comunque, c'è anche chi crede testardamente nelle possibilità dell'essere umano di imporsi una sorta di autodisciplina, magari con l'aiuto di una persona amica che dà fiducia, incoraggia, sostiene. Cominciando dai piccoli passi che ci appaiono accettabili e possibili e avendo di mira il risultato finale.

Secondo Anna Fata, psicologa, «è importante riuscire a poter calibrare i propri tempi di azione con quelli che ci vengono richiesti dal conte-

sto, in modo da poter raggiungere gli obiettivi prefissati con la dovuta cura, nei tempi previsti, ma anche rispettando il proprio stato di benessere e le migliori condizioni psicofisiche per conseguirli».

I consigli che ci diamo non finiscono qui. Partire dall'ammissione della difficoltà, ci suggeriscono altri, cercando di capire quali dei tanti timori che ne possono essere la causa fa al caso nostro; prendere piccole e non grandi decisioni; porsi degli obiettivi e stabilire delle scadenze, magari mettendole per iscritto; dividere la propria decisione in modo che risulti un impegno preso anche in presenza di altri...

Insomma, cerchiamo di vedere il bicchiere mezzo pieno piuttosto che mezzo vuoto e quindi considerare il cambiamento come una sfida da cogliere piuttosto che un peso da sopportare, un'opportunità anziché un problema. Lasciamo da parte i sentimenti negativi e il senso di oppressione, siamo ottimisti, mettiamo in moto tenacia, fiducia, forza d'animo e coraggio.

Non guasta in questo percorso avere con sé stessi una certa elasticità e tolleranza, mettendo in conto la possibilità (che è quasi una certezza) di arrendersi momentaneamente, ma anche di poter ripartire con più decisione di prima.

Ci può aiutare questo racconto ben noto, frutto di una saggezza popolare che andrebbe riscoperta. Dunque, tre persone erano al lavoro in un cantiere edile. Avevano il medesimo compito, ma quando fu loro chiesto quale fosse il loro lavoro, le risposte furono diverse. «Spacco pietre», rispose il primo. «Mi guadagno da vivere», rispose il secondo. «Partecipo alla costruzione di una cattedrale», disse il terzo. La motivazione, in quello che facciamo, non è un aspetto secondario. ■

Incapaci di decidere, di attivarci? Superare l'immobilismo è possibile.

