

Prima o poi lo farò: la tendenza a procrastinare

Qualche breve spunto per imparare a non rimandare

Almeno una volta nella vita (ma ipotizzo molte di più) è capitato a tutti di non aver voglia di fare qualcosa, che al solo pensiero genera un'emozione negativa, di solito ansia, e rimandarla di poche ore, giorni, settimane, o addirittura anni. La procrastinazione si basa sul principio del rinforzo negativo: se decido di non fare qualcosa che mi genera ansia, ma di rimandarla, la mia ansia si abbassa e quindi sto meglio, per cui sul breve termine la procrastinazione ha un effetto positivo in quanto elimina un'emozione negativa. Purtroppo spesso le azioni sono regolate dall'effetto immediato che producono o non producono, quindi il fatto che un'azione o non azione elimini un'emozione negativa è più potente delle conseguenze che ciò potrebbe comportare sul lungo termine. Procrastinare oggi rischia di spingere a procrastinare anche domani e nei giorni successivi in quanto la persona si ripete frasi come "Non sopporto di sentirmi a disagio, aspetterò finché non mi sentirò pronto, non posso farlo perché non ho le energie necessarie..."

COSA SI PUO' FARE PER CONTRASTARE QUESTA TENDENZA?

E' importante cambiare prospettiva: se si prende come obiettivo il raggiungimento del risultato (es. trovare un nuovo lavoro) si rischia di essere molto demotivati perché lo si vede probabilmente lontano nel tempo; **l'obiettivo non è raggiungere il risultato, ma iniziare il comportamento** (es. consegnare curricula o consultare gli annunci). Per non cadere nella tentazione del rimandare è importante definire tutti i comportamenti che ci avvicinano all'obiettivo, anche se esso appare comunque lontano. *L'obiettivo per cui diventa quello di tollerare il disagio.*

Si può partire dall' esercizio seguente:

| attività non gradite svolte in passato | Cosa ho pensato immediatamente dopo averle fatte |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

Per poi passare al “diario del disagio: per non procrastinare...”, che riguarda le attività da mettere in atto nel presente:

| Attività non gradita | Quando è stata svolta e per quanto tempo | Livello di disagio provato | Pensiero rispetto a sé stessi dopo la messa in atto |
|----------------------|--|----------------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Potreste così scoprire che il grado di disagio da affrontare non è così alto come pensavate, ma soprattutto che avete le risorse per gestirlo e quindi non siete condannati a rimandare, ma potete cambiare le cose. Impegnandosi a fare, anche ciò che non è gradito, la persona si mette in moto, e quindi diminuisce le sue preoccupazioni. Agendo non solo ci sentiamo più attivi e quindi meno in preda a pensieri catastrofici su quello che potrebbe accadere e che non dipende da noi, ma piano piano risolviamo anche quei problemi che pensavamo irrisolvibili.

A cura della Dott.ssa Linda Mannori (Psicologa, Psicoterapeuta)