PROCASTINARE PERCHE' LO FACCIAMO

Tempo di lettura 4 minuti

"Nasciamo una sola volta, due non è concesso; tu, che non sei padrone del tuo domani, rinvii l'occasione di oggi; così la vita se ne va nell'attesa, e ciascuno di noi giunge alla morte senza pace."

Epicuro

Quante volte ci è capitato, almeno una volta, di dire a nostra madre, a nostro padre, alla nostra compagna/o o ad un amico/a: lo faccio dopo".
Procrastinare è parte integrante dell'essere umano, fenomeno che si acutizzata negli anni, mano a mano che diventiamo adulti, quando ci sentiamo sovracaricati di impegni, di cose non gradite che dobbiamo fare, di stress emotivo lavorato/relazionale.

Cosa ci spinge a procrastinare

Il motivi sono semplici: le attività da fare, le competenze da imparare, i doveri lavorativi e sociali, il sovraccarico di impegni sociali da adempiere, lo stress emotivo, tutte situazioni che si sono moltiplicati in maniera esponenziale.
Questo comporta una gestione del tempo e degli impegni molto strutturata e complicata, determinando una reazione psicologica e neurofisiologica che porta inevitabilmente ad un aumento del cortisolo e dell'adrenalina, che spesso inibisce il ciclo circadiano dell'entrata in azione della serotonina e quindi del recupero delle "forze psicofisiche".
Il risultato a tutta questa situazione? è semplicemente, **procrastinare**, che si traduce in blocco su questa o quella attività, rifiutandoci più o meno inconsciamente di andare avanti.

Gli elementi strutturali del procrastinare

Chi determina la mancata motiv-azione al fare le cose e a procrastinare?
Con certezza assoluta sono le tue capacità di agire o reagire alle situazioni, le tue aspettative nei confronti degli altri, le tue motivazioni, l'ambiente in cui vivi, le relazioni e gli studi e lavori che hai fatto.
Ecco due punti fondamentali sui quali riflettere:

- **La prima persona ad agire sulla motiv-azione siamo noi:** in primis è la struttura del nostro carattere (riascolta il podcast che parla di enneatipi). Analizzando gli archetipi funzionali di secondo livello, possiamo dire che ogni enneatipo reagisce diversamente alla problematica del procrastinare. Ad esempio:
    - **Il n° 1:** il perfezionista tenderà ad esaurirsi pur di fare le cose. Se deve scegliere, parte dalle cose che non gli piacciono e poi nel finale a quelle meno stressanti e demotivanti. Quindi procrastina fino al momento che non può più rimandare.
    - **Il n° 2:** l'altruista. Sono persone calde ed emotive che si preoccupano molto delle loro relazioni personali, dedicano un'enorme quantità di energia e forzi

a questo e sperano di essere apprezzate per i loro sforzi. Spesso tendono a procrastinare perché hanno paura di sbagliare e deludere.

- **Il n° 3:** l'organizzatore. Sono generalmente persone lavoratrici, competenti, competitive e pragmatiche. Di solito sanno fare carriera grazie alla loro grande capacità organizzative e vogliono essere ammirati per i loro successi. Tendono a procrastinare quando non si sentono all'altezza di quella determinata situazione.
- **Il n° 4:** il tragico romantico. Costruiscono le loro identità intorno all'idea di essere persone piuttosto diverse o uniche. Tendono a vedere la loro differenza dagli altri come un dono e allo stesso tempo una maledizione, perché non vengono comprese. Se si trovano nella situazione psicologica di melanconia e/o cattiva immagine di sé stessi procrastinano gli impegni presi.
- **Il n° 5:** l'osservatore l'eremita. Siamo nel mondo del razionale, del pensiero distaccato dal cuore. La sua personalità è analitica, legata al mondo dei numeri, tende ad avere una lucidità totale e grande competenze "verticali", neutro nelle relazioni. Procrastina quando vuole distaccarsi dagli altri e non desidera né dare feed back, ne farsi coinvolgere nelle situazioni.
- **Il n° 6:** paura e coraggio. Persona contraddistinta dalla molta paura e poco coraggio, paura di morire, paura che gli tolgano la terra sotto i piedi, paura della paura, che si manifesta nella preoccupazione e nelle fantasie di tutto ciò che potrebbe andare storto. Questa loro fissazione gli porta a procrastinare ogni impegno perché hanno la grande paura di sbagliare.
- **Il n° 7:** l'ottimista, esuberante, narcisista. Non prende le cose troppo sul serio e crede di arrivare dappertutto perché si sente capace e forte. Tendenzialmente è un procrastinatore seriale, perché tende a passare costantemente da un progetto all'altro senza chiuderlo a dovere. Questo è legato all'ansia di perdersi le esperienze per lui migliori da vivere, diventando di fatto per sovradimensionamento delle sue capacità, disorganizzato, indisciplinato.
- **Il n° 8:** il boss, il leader costruttivo, il leader indiscusso. Personalità dominante è orientato all'autonomia e all'agire. Questo tipo di personalità vuole essere autosufficiente e influente. È appassionato, pragmatico e capace di battersi per gli altri. Vuole vivere la sua vita affermando ed esponendo se stesso in modo diretto e concreto. Tende a procrastinare quando non si fida delle persone e non potendo delegare può sommergersi di impegni che poi non riesce a portare a termine.
- **Il n° 9: il diplomatico.** Questo enneatipo ha un carattere di azione, che esegue inerzia che seguendo il proprio "sentire": quindi un'azione inconsapevole (a tratti anche consapevole) data dall'annullamento dei propri bisogni. Il loro motto è quello di "non creare guai", sopravvivere ai problemi e adattarsi alla situazione. Anche se sopraffatti dagli impegni, tendono ad portare a termine i compiti, annullando sé stessi e i propri bisogni.

- **Il secondo punto sono le attività che devi portare avanti**, e che diventano spesso oggetto del tuo procrastinare: sei una persona che pensa "via il dente e via il dolore", oppure sei uno di quelli che dice "prima il piacere e poi il dovere?". Rifletti bene su ciascuno di questi due punti che ti ho esposto e poi cerca di capire cosa ti può spingere nella direzione smettere di procrastinare, o farlo, in maniera conscia, programmata perché, lo ritieni davvero opportuno.

Suggerimenti

Di seguito alcuni suggerimenti per non procrastinare più:

1. Imparare a pianificare per migliorare le competenze sulla gestione del tempo e delle priorità
2. Capire e trattare le nostre paure: paura di fallire, paura di deludere, paura del successo, ecc., ecc..
3. Imparare a fare un elenco delle cose da fare e dividerle per importanza e urgenza, dando una stima del tempo che ogni attività richiede.
4. Porsi obiettivi realistici, partendo da piccoli obiettivi facilmente raggiungibile, al fine di evitare frustrazione e de-motiv-azione.
5. Dividere ogni progetto che ti viene affidato in segmenti più gestibili. Ricordati che un elefante non si mangia in un sol boccone, ma un boccone alla volta.
6. Impara a riconoscere lo stato d'animo che genera il fenomeno della procrastinazione e ristruttura il logos interiore da "lo faccio dopo", a "ora è il momento di farlo!"
7. Eliminiamo le distrazioni, quindi telefono e tutti i relativi social. Ricordati che ogni "bit" del telefono la mente si distrae e ci mente circa 8-10 minuti a riprendere il flusso del lavoro.

Felice lavoro evolutivo.

Amadeo Furlan