

PRIMA O POI LO FACCIO!

**COME MODIFICARE LA CATTIVA
ABITUDINE DI RIMANDARE SEMPRE**

ECLIPSI

PRIMA O POI LO FACCIIO!
Come modificare la cattiva abitudine di rimandare sempre

Traduzione italiana di:
THE PROCRASTINATOR'S GUIDE TO GETTING THINGS DONE
Monica Ramirez Basco

Traduzione: Marco Tagliaferri
Curatela scientifica: Gabriele Melli
Videoimpaginazione: Camilla Romoli

Copyright © 2010 The Guilford Press
A division of Guilford Publications, Inc.
72 Spring Street, New York, NY10012
USA

Copyright © 2011 Eclipsi srl
Via Mannelli, 139
50132 Firenze
Tel. 055-2466460

ISBN: 978-88-89627-11-2

I diritti di traduzione, di riproduzione, di memorizzazione elettronica, di adattamento totale e parziale con qualsiasi mezzo (compresi i micro-film e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i paesi.

SOMMARIO

Prefazione	1
Perché continuo a rimandare?	7
Alcuni stratagemmi per iniziare	27
Di che cosa avete paura?	43
Siete disorganizzati?	61
Crederci in se stessi	87
Procrastinazione e rapporti interpersonali	113
Procrastinatori “tutto-o-niente”	135
La ricerca del piacere	155
Sono fatto così	171

PREFAZIONE

Ormai è un po' che rimando la stesura di questo libro: prima, mi sono detta che lo avrei iniziato quando mi fossi sentita più ispirata, ma l'ispirazione non è mai arrivata; poi, che avrei iniziato non appena portati a termine alcuni impegni urgenti, che però rimangono ancora da sbrigare. In seguito, mi sono detta che mi sarei occupata del libro durante le vacanze estive in cui sono libera dai miei corsi universitari, ma ormai sono passate quattro settimane dalla fine dei corsi. Due settimane fa, infine, ho detto a me stessa che avrei iniziato "domani". Tutto ciò sa tanto di procrastinazione¹.

Capisco che possa sembrare strano che una persona che decide di scrivere un libro sulla procrastinazione si trovi nella stessa situazione di stallo dei suoi lettori. Chi mi conosce rimane sempre molto sorpreso quando gli dico che anch'io ho una certa tendenza a rimandare i miei impegni e il motivo di tanta sorpresa è che io sono *sempre* impegnata. Sono sposata da trent'anni, ho cresciuto tre figli, da ventidue insegno all'università, ho scritto alcuni libri e, come psicoterapeuta, ho seguito innumerevoli pazienti. Oltre a ciò ho pulito non so quante volte il bagno di casa, lavato montagne di piatti e cucinato più pasti di quanti riesca a ricordare e, in tutto questo, ho trovato anche il modo di divertirmi molto. Apparentemente non sembro proprio una procrastinatrice, eppure sono pienamente consapevole che, di fronte a impegni particolarmente difficili o sgradevoli, più volte ho aspettato fino all'ul-

¹ N.d.C.: In tutto il libro vengono usati il verbo "procrastinare", così come i sostantivi "procrastinazione" e "procrastinatore", che pur non essendo comuni nel linguaggio parlato, costituiscono la modalità corretta per rappresentare la ricorrente tendenza di una persona a rimandare o rinviare cose che potrebbero essere eseguite al momento, seppur con qualche sforzo.

timo momento prima di decidermi ad affrontarli, mentre altre li ho evitati per dedicarmi a incombenze più piacevoli oppure ho scelto deliberatamente di trascurarli. In più di un'occasione, inoltre, mi sono convinta che sarebbe stato meglio iniziare a lavorare a un determinato progetto "domani", pur sapendo che non era affatto vero, oppure mi sono affannata per rispettare una scadenza, quando invece avrei potuto organizzarmi meglio ed evitare di andare nel panico. Ciononostante, le persone che mi stanno intorno hanno difficoltà a vedermi come una procrastinatrice perché, ogni volta che mi trovo a trascurare, rimandare o aspettare fino all'ultimo momento prima di sbrigare un impegno, invece di rimanermene con le mani in mano mi dedico a una delle innumerevoli incombenze che si trovano nella mia lista delle cose da fare. D'altro canto, sebbene riesca facilmente a nascondere, sono comunque consapevole che in tutti i casi sopra menzionati non ho fatto altro che procrastinare, ovvero rimandare ciò che non mi andava di fare.

I procrastinatori non sono tutti uguali. Io, ad esempio, certamente non appartengo al tipo sereno. Voglio dire che, quando rimando, non riesco mai a rilassarmi e a ozare in tutta tranquillità; infatti, ogni volta che decido di rimandare anche solo per un po', il mio cervello continua a ricordarmi che ho qualcosa da fare. È una sensazione davvero fastidiosa che mi impedisce di godermi quella pace e quella serenità che il fatto stesso di rimandare qualcosa di spiacevole dovrebbe procurare. Difatti, l'obiettivo del procrastinare dovrebbe essere quello di sollevare, almeno temporaneamente, dalla preoccupazione derivante da una determinata incombenza.

A conti fatti, però, molti di coloro che dimostrano una spiccata tendenza a rimandare purtroppo sono come me e, per quanto riescano facilmente a differire certi impegni, non riescono però a evitare di pensarci. In questi casi, la scelta di rimandare diventa spesso motivo di stress e preoccupazione, provoca sensi di colpa e rischia di avere il sopravvento sulla capacità di agire. Di solito, non manca la consapevolezza che l'unico modo per porre fine ai disagi derivanti dal procrastinare stia nell'affrontare i propri impegni e tuttavia, per quanto ciò possa apparire perfettamente

logico, raramente è di qualche aiuto. Tant'è che la maggior parte di coloro che soffrono di una marcata tendenza a rimandare è pienamente consapevole del proprio comportamento e del fatto che, per porvi rimedio, basterebbe decidersi ad agire, ma ciononostante sente di non riuscire a cambiare. Invano, queste persone continuano a chiedersi: "Perché sono fatto così?", convinte che solo riuscendo a rispondere a tale domanda potranno smettere di procrastinare.

Questo libro si propone di aiutarvi a comprendere le cause della vostra tendenza a rimandare e i metodi più efficaci per contrastarla. Tuttavia, è bene sapere che per affrontare i problemi connessi alla procrastinazione non è indispensabile una piena consapevolezza delle cause che l'hanno prodotta. Comprendere le ragioni che sono alla base di un certo modo di comportarsi, infatti, non si traduce automaticamente nella capacità di modificarlo. Certo, esistono persone a cui basta acquisire una maggiore consapevolezza per ottenere rapidi cambiamenti. Per altre, invece, il processo di cambiamento può rivelarsi assai più lungo e faticoso anche quando abbiano compreso cosa le induce a procrastinare. Se appartenete al secondo gruppo, sappiate che saranno necessarie molta pazienza e perseveranza, ma che, alla lunga, i vostri sforzi saranno sicuramente ripagati

In ogni caso, per prima cosa dovete imparare che l'espressione *procrastinatore* ha un'accezione negativa che serve soltanto a peggiorare le cose, in quanto presuppone che la procrastinazione sia un tratto caratteriale e pertanto imm modificabile. Al contrario, uno dei principali presupposti di questo libro è che essa sia un modo di comportarsi e che, come tale, possa essere modificata attraverso esercizi, esempi e indicazioni adeguate.

Alla base della tendenza a procrastinare possono esserci motivazioni diverse. Ad esempio, il timore di non riuscire a fare le cose nel modo giusto. In questi casi, di fronte a qualcosa di totalmente nuovo o particolarmente impegnativo, l'ansia e la scarsa fiducia in se stessi possono diventare un motivo di procrastinazione. Certe persone hanno invece la tendenza a rimandare tutto ciò che non amano fare; per loro c'è sempre qualcosa di più interessante

o divertente a cui dedicarsi. Altre rimandano perché non si sentono capaci di portare a termine determinate incombenze. Altre ancora, usano la procrastinazione per far capire agli altri che non sopportano che si dica loro ciò che devono fare. Nel corso della vostra vita, probabilmente sarà capitato anche a voi di incontrare questo genere di difficoltà.

È difficile smettere di rimandare, perché di solito non comporta gravi conseguenze. Voglio dire che in un modo o nell'altro – magari all'ultimo momento, con risultati al di sotto delle proprie aspettative o pagando una piccola ammenda – si riesce quasi sempre a portare a termine i propri doveri. Sicuramente ve ne sarete resi conto anche voi, ciononostante è probabile che abbiate deciso di leggere questo libro perché siete stanchi di procrastinare. Siete consapevoli che si tratta di un'abitudine che rischiate di portarvi dietro tutta la vita e perciò volete cambiare.

Ricordate sempre che potete modificare il vostro comportamento e che non c'è niente che vi impedisca di smettere di procrastinare. Se assomigliate alla maggior parte di coloro che hanno questo problema, è probabile che non conosciate altro modo di agire. Per farvi partire subito con il piede giusto, il libro si apre con un test per valutare che cosa sta alla base della vostra tendenza a procrastinare. Analizzandone i risultati parziali, potrete comprendere quale tipologia descrive meglio il vostro comportamento e individuare i capitoli che si adattano di più alle vostre esigenze. Nella stessa ottica, il secondo capitolo presenta una serie di stratagemmi che, pur non aspirando a risolvere il problema, vi saranno utili a prendere fiducia nelle vostre capacità di vincere la procrastinazione. All'interno del libro, troverete molti altri stratagemmi e numerosi riquadri in cui verranno illustrate tutta una serie di strategie utili a fronteggiare il vostro problema. Si tratta di tecniche avanzate che, se messe in pratica, oltre ad aiutarvi in una varietà di contesti diversi, vi consentiranno di modificare in modo permanente la vostra tendenza a rimandare. I capitoli dal 3 all'8 affrontano le specifiche tipologie di procrastinazione e, nei relativi riquadri, contengono esercizi mirati per ognuna di queste. A voi la scelta se leggere il libro da cima a fondo oppure se limitarvi alla

lettura dei capitoli più adatti alle vostre esigenze. Tuttavia, poiché i motivi che inducono una persona a procrastinare possono essere molteplici e variabili in base al contesto e al tipo di compito da affrontare, potreste trovare maggiormente vantaggioso leggere il libro nella sua interezza e rispettando l'ordine dei capitoli che, in ogni caso, sono strettamente collegati tra loro.

La prospettiva terapeutica qui adottata è nota col nome di *terapia cognitivo-comportamentale* (CBT)². Si tratta di un approccio psicoterapeutico dimostratosi efficace nel trattamento di una grande varietà di disturbi, quali depressione, ansia, stress, dolore cronico e problemi interpersonali. Oltre all'ambito clinico, le mie competenze in materia di CBT abbracciano anche i settori della ricerca e dell'insegnamento. Personalmente, apprezzo molto le metodologie della terapia cognitivo-comportamentale, oltre che per la loro comprovata efficacia clinica, perché risultano abbastanza facili da insegnare. Nel corso della mia esperienza professionale, ho utilizzato la CBT per formare moltissimi studenti e psicoterapeuti, in particolare per il trattamento dei disturbi d'ansia, della depressione e del disturbo bipolare. Nessuno di loro ha mai trovato grosse difficoltà ad apprendere i metodi della CBT, né ad utilizzarli efficacemente nella pratica clinica. All'interno del libro, troverete molte delle strategie terapeutiche che sono solita insegnare ai miei pazienti e a tutti coloro che frequentano i miei corsi di formazione.

Se ripenso a quanto ho rimandato l'inizio di questo testo, devo ammettere che non ho ancora capito perché l'abbia tirata tanto per le lunghe. Quello che so è che da quando ho iniziato a scrivere provo un piacevole senso di sollievo, come se mi fossi liberata da un peso. Forse ho rimandato così a lungo perché non sapevo da dove iniziare o magari non credevo abbastanza nelle mie capacità o forse, semplicemente, per pigrizia. Adesso non credo abbia molta importanza capire quali difficoltà abbiano contribuito a ostacolarli. Spero soltanto che l'essermi decisa ad agire possa aiutarvi a fare altrettanto.

2 Per informazioni sulla terapia cognitivo-comportamentale visitare il sito www.ipsico.org

1

PERCHÉ CONTINUO A RIMANDARE?

PARTENZA:	Capire cosa spinge le persone a procrastinare.
↳	Ammettere che procrastinare può essere vantaggioso.
↳	Valutare l'intensità del problema.
↳	Imparare a riconoscere l'impulso a procrastinare.
TRAGUARDO:	Impegnarsi a modificare il proprio comportamento.

È molto probabile che abbiate scelto di leggere questo libro perché non siete soddisfatti di voi stessi a causa delle difficoltà che, ormai da tempo, nonostante tutti gli sforzi fatti per superarle, continua a procurarvi la tendenza a procrastinare. È possibile inoltre che anche voi, come la maggior parte dei procrastinatori, vi siate ripromessi in più di un'occasione di smetterla di aspettare sempre l'ultimo momento per portare a termine i vostri impegni, senza però riuscirci mai veramente. Questo libro si rivolge in primo luogo a coloro che:

- Non capiscono perché hanno la tendenza a procrastinare.
- Soffrono per questo motivo.
- Vorrebbero smettere.
- Vogliono cambiare ma non sanno come fare.

Innanzitutto, occorre dire che non è facile smettere di procrastinare. In effetti, è quasi impossibile rinunciarvi completamente, perché si tratta di una prassi comportamentale che, se praticata

con assiduità, può diventare una vera e propria abitudine, un automatismo cui si ricorre del tutto inconsapevolmente. Nessuno si sveglia al mattino pensando: “oggi ho voglia di procrastinare”, ma semmai succede l’esatto contrario. Di solito, infatti, la giornata di un procrastinatore inizia con i migliori propositi di non cedere all’impulso di rimandare ancora, per poi, senza nemmeno accorgersene, finire col ricascarci. Potremmo dire che la procrastinazione è quel piccolo intervallo che intercorre tra il momento in cui pensiamo di affrontare una determinata incombenza e quello in cui, dopo qualche esitazione, decidiamo di rinunciare. Sarà certamente capitato anche a voi di alzare la cornetta del telefono con l’intenzione di chiamare qualcuno e poi cambiare idea, rimandando la telefonata a più tardi. Oppure di entrare in cucina con l’intenzione di lavare i piatti, per poi desistere e dedicarvi a qualche altra occupazione. Qualche altro esempio: procrastinare significa decidere di uscire per pagare una bolletta e ritrovarsi a sistemare un armadio, oppure cambiare improvvisamente direzione quando si è ormai in prossimità della meta, ma anche dilungarsi in inutili preparativi, come, ad esempio, decidere di riordinare il proprio ufficio quando invece si dovrebbe lavorare.

La procrastinazione circoscrive il perimetro della nostra area di benessere, vale a dire di quello spazio mentale entro cui ci sentiamo massimamente a nostro agio. Rimandare è facile, non riserva brutte sorprese e soprattutto consente, almeno per un po’, di sentirsi a proprio agio in un mondo sempre più incerto ed esigente. È un punto di ristoro lungo la strada di una vita responsabile.

Tuttavia, procrastinare significa anche percepire la realtà in modo alterato: è come vivere in un mondo di fantasia dove è possibile credere di non aver niente da fare, dove cioè doveri e impegni sembrano così lontani che, per un po’, è come se svanissero. È la procrastinazione a convincerci di meritare un po’ di riposo o di svago, ma, soprattutto, a infonderci il coraggio necessario per giustificare la nostra inerzia, i nostri indugi e le nostre mancanze.

In quanto tale, costituisce un ostacolo lungo il cammino della vita, perché, oltre a rallentare la marcia, rischia di far perdere completamente l’orientamento.

Inoltre, essa è seducente, perché dona una piacevole sensazione di benessere, solleva temporaneamente dallo stress e tiene alla debita distanza tutto ciò che può arrecare disturbo. Risparmia dall'aver a che fare con persone sgradevoli e con qualsiasi altro genere di complicazioni, come ad esempio le cattive notizie. Nelle fredde mattinate invernali, è la procrastinazione a farci rimanere altri cinque minuti sotto le coperte.

Ma se, apparentemente, procrastinare può apparire un'esperienza piacevole e corroborante, in realtà non è altro che una maschera che indossiamo per nascondere pensieri ed emozioni estremamente negativi, quali il senso di colpa e una profonda insoddisfazione verso se stessi.

La serenità che ricerchiamo nella procrastinazione è del tutto illusoria, perché non possiamo cancellare dalla nostra mente in modo definitivo ciò che stiamo evitando di affrontare, con conseguente senso di colpa e disapprovazione del nostro comportamento. Vale a dire che il pensiero delle possibili conseguenze produce disprezzo verso la propria incapacità di agire, come testimoniano gli epiteti con cui siamo soliti apostrofare noi stessi in queste occasioni: "pigro", "irresponsabile", "indifferente", "stupido", "inutile", solo per citarne alcuni. Rimandare sempre ci fa credere di essere sollevati dalle nostre responsabilità, ma il momentaneo sollievo viene poi scontato in termini di ansia e stress. Vi sarà forse capitato di concedervi una pausa per dare un'occhiata a un quotidiano, ma di essere così presi mentalmente dal vostro lavoro da non riuscire a comprendere quello che stavate leggendo. O, al mattino, di rimanere a letto ancora per qualche minuto dopo il suono della sveglia, con il corpo ancora intorpidito dal sonno e la mente che passa freneticamente in rassegna gli impegni del giorno. In tali occasioni, la consapevolezza che la scelta di procrastinare può solo peggiorare la situazione è in genere motivo di forte ansia, talvolta così forte da risultare paralizzante.

Ma allora perché la tendenza a procrastinare è così diffusa? Semplice, PERCHÉ PROCRASTINARE È POSSIBILE. Pensateci bene: in un modo o nell'altro, riusciamo quasi sempre a portare a termine i nostri impegni e raramente una certa indolenza

comporta conseguenze gravi. Da studenti, ad esempio, riusciamo in genere a cavarcela sgobbando come muli a ridosso di una verifica. Da adulti, invece, può bastarci semplicemente cambiare opinione e convincerci che, in fondo, per certe cose non vale la pena affannarsi troppo. Se poi incontriamo dei problemi al lavoro, ci sarà sempre un collega che, per senso di responsabilità, prenderà in mano la situazione. A casa, spesso possiamo contare sul fatto che ci sia qualcun altro a sbrigare le faccende rimaste in sospeso. Ovviamente, a volte, il nostro comportamento ha delle conseguenze negative, ma in genere è possibile porvi rimedio senza troppe difficoltà. Può capitare, ad esempio, di dover pagare una multa per non aver rispettato una scadenza, ma, a parte casi eccezionali, riusciremo a pagare la somma dovuta e a tirare avanti più o meno come prima.

Nel mondo in cui viviamo ci vengono concesse innumerevoli possibilità. Tant'è che, se non presentiamo la dichiarazione dei redditi entro i termini previsti, l'Agenzia delle entrate ci darà sicuramente una proroga. Esistono poi dei periodi particolarmente felici, in cui procrastinare sembra non essere affatto penalizzante. Ci lasciamo sfuggire un'opportunità? Ce ne capiterà di sicuro un'altra. A ciò aggiungiamo il fatto che oggi siamo sistematicamente aggiornati sulle risorse a nostra disposizione, che si tratti di scadenze da rispettare, delle batterie dei nostri apparecchi elettronici o del credito della nostra scheda telefonica prepagata. Nella vita di tutti i giorni, sono molte le occasioni per prendersela con calma, per sedersi un attimo a riflettere, se non addirittura per dormirci su. Il mondo in cui viviamo, insomma, tollera ampi margini di procrastinazione.

Quante volte siete riusciti ad adempiere a un impegno all'ultimo momento? Quante volte avete avuto bisogno di un po' più di tempo del previsto? Quante, infine, vi siete dovuti giustificare per non aver rispettato una scadenza oppure vi è toccato pagare un'ammenda? Ritengo siate consci di aver evitato di proposito un gran numero di incombenze semplicemente perché non vi andava di affrontarle, ma vi siete mai chiesti quante ne avete evitate senza neppure rendervene conto? Provate solo a pensare a tutte

le volte in cui, nonostante le vostre inadempienze, siete riusciti a cavarvela con conseguenze minime o addirittura nulle.

Detto questo, perché allora la scelta di procrastinare porta con sé un così forte senso di colpa? E perché, nonostante tutti i buoni propositi, finiamo sempre per ricascarci? Una possibile spiegazione è che la scelta di rimandare sortisce effetti di breve durata, il sollievo che procura è infatti solo temporaneo. Inoltre, se praticata con assiduità, la procrastinazione può completamente distogliere dai propri intenti. È piuttosto frustrante pensare a quanto stress procuri tale scelta e quanto pesantemente interferisca con le nostre vite. Se solo riuscissimo a non dimenticare mai ciò che vogliamo veramente, a guardare le cose dalla giusta prospettiva, è certo che eviteremmo molto più spesso di lasciarci sedurre dalla procrastinazione. È altrettanto certo che, se di tanto in tanto ripensassimo a tutti problemi che ci ha procurato in passato, non ci ricadremmo tanto facilmente. Ma, come abbiamo già detto, purtroppo in molti casi si tratta di un vero e proprio automatismo, che ci porta a perdere di vista quella che abbiamo chiamato la “giusta prospettiva”. Del resto, davanti a qualcosa di spiacevole, è istintivo cercare di allontanarsene, di aggirare l’ostacolo; in altre parole, di rimandare il momento del confronto.

C’è chi lo fa più spesso e chi meno, ma in ogni caso la tendenza a procrastinare è molto comune. Forse questo libro ha colpito la vostra attenzione perché, proprio come me, non riuscite a convivere serenamente e questo vi spinge a voler cambiare.

Annotazione personale

Anch’io, come tutti, suppongo, non amo dedicarmi ad attività sgradevoli o stressanti. Ci sono cose con cui preferirei non avere nulla a che fare, ma, di norma, mi è assolutamente impossibile evitarle. Tuttavia, non mi piace neppure il senso d’insicurezza che mi coglie ogni volta che, dentro di me, ha luogo una specie di tira-e-molla tra ragione e sentimento: “Dovrei proprio farlo adesso”; “No, ora non ne ho nessuna voglia!”. In questi frangenti, sento un groppo allo stomaco e un senso di oppressione al petto a cui si aggiunge un profondo senso di colpa derivante forse dalla mia educazione cattolica. A volte,

il senso di colpa legato alla semplice eventualità di procrastinare è addirittura più forte del disagio che temo possa procurarmi un determinato impegno. L'unico modo per liberarmi dal senso di colpa è di passare all'azione; a quel punto, infatti ciò che m'interessa veramente è porre fine al conflitto che ha luogo dentro la mia testa o mettendomi l'anima in pace con un valido motivo per procrastinare, oppure smettendola con gli indugi e affrontando ciò che mi assilla.

Per voi invece, qual è la cosa più importante?

LA PROCRASTINAZIONE È UN MODO PER AFFRONTARE IL DISAGIO EMOTIVO

Probabilmente anche voi, come tanti, tendete ad associare la procrastinazione alla pigrizia. Ciò deriva forse dal fatto che i vostri genitori e insegnanti avevano l'abitudine di chiamarvi "pigri" ogni volta che vi sorprendevo a trascurare i vostri doveri per dedicarvi ad occupazioni più piacevoli, che si trattasse di qualche forma di svago (come parlare con gli amici, stare al computer, guardare la tv, ecc.) o di qualsiasi altra attività che loro considerassero una perdita di tempo. Ricordo che i miei insegnanti mi ripetevano sovente: "Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi", "Smettila di gingillarti" oppure "Se vuoi andare a giocare con gli altri devi prima finire i compiti". Mia madre, poi, aveva l'abitudine di apostrofarmi con colorite espressioni in spagnolo se passavo più tempo del dovuto davanti alla televisione.

Tuttavia, nel corso della mia personale esperienza di madre, psicologa e insegnante, ho potuto rendermi conto che la procrastinazione è qualcosa di più della semplice pigrizia. Dietro questo comportamento, di solito, si trova infatti una persona che, se potesse, adempirebbe di buon grado i propri doveri. La difficoltà nasce dalla convinzione che il compito da svolgere sia oltremodo difficile o spiacevole, nonché dalle emozioni generalmente associate a un simile atteggiamento mentale, vale a dire ansia, paura o collera. Rimandare diventa allora un modo per gestire questo tipo di emozioni e, in tal senso, può essere considerato una misura di auto-protezione, una sorta di strategia di sopravvivenza.

Annotazione personale

Insegno ad Arlington, presso il Dipartimento di Psicologia della Università del Texas, incarico che svolgo con immenso piacere e che sembra essere apprezzato anche da coloro che seguono i miei corsi. Visto che la mia prassi didattica prevede che gli studenti presentino periodicamente delle relazioni, pretendo da parte loro il rispetto delle scadenze da me assegnate e non ammetto deroghe se non di fronte a problemi di salute certificati. Quando ho iniziato ad adottare il metodo delle relazioni scritte mi capitava spesso, in prossimità della data fissata per la consegna, di ricevere numerose telefonate da parte di studenti che mi chiedevano delucidazioni. Era del tutto evidente che, fino a quel momento, avevano completamente trascurato il compito assegnato loro e che ciò avrebbe avuto delle ripercussioni sulla qualità degli elaborati; infatti, nella maggior parte dei casi, essi dimostravano evidenti carenze di preparazione. Tuttavia, risultati così scarsi non potevano certo essere imputati a mancanza di capacità intellettuali, quanto piuttosto alla scelta di procrastinare così a lungo da non avere più tempo a sufficienza per fare un buon lavoro.

Dopo queste prime esperienze, ho deciso di dedicare del tempo, all'inizio di ogni nuovo semestre, a informarmi sui problemi incontrati dagli studenti nella stesura delle relazioni. Capita così che, di fronte alle mie domande, molti ammettano candidamente di non aver ancora iniziato a pensare alla relazione e alcuni, addirittura, di non sapere da che parte rifarsi. Altri ancora esprimono il timore di fare un "brutto" lavoro e quanto questa eventualità sia per loro inibente. Altri, infine, dicono di non essere affatto preoccupati: pensano solo a stare bene e a divertirsi e di conseguenza tendono a sottovalutare l'impegno necessario a stendere una buona relazione.

A giudicare dai risultati, devo dire che preoccuparsi un po' di più in certi casi non guasterebbe. Ma, a parte questo, tutti gli atteggiamenti appena citati mi hanno fatto comprendere in modo inequivocabile come la procrastinazione abbia ben poco a che fare con la pigrizia o con la mancanza di senso di responsabilità. Si tratta, piuttosto, di una strategia comportamentale per far fronte a una difficoltà imminente, nel caso specifico la relazione di fine semestre, e soprattutto per gestire le emozioni da essa suscitate: paura di sbagliare, insicurezza, mancanza

di fiducia in se stessi, ma anche l'assurda convinzione di lavorare meglio sotto pressione. Averlo capito mi permette oggi di occuparmi delle difficoltà dei miei studenti con largo anticipo rispetto alla data di consegna dell'elaborato finale. Quando ne parlo a lezione, tendo ad accrescere le loro ansie, obbligandoli a riflettere su ciò che fino a quel momento hanno preferito evitare, con l'intento di privarli temporaneamente della possibilità di ricorrere alla procrastinazione per gestire le loro ansie al riguardo. Ho notato che, alla lunga, la maggior parte degli studenti riesce ad apprezzare i miei sforzi per liberarli dalle loro paure.

Il questionario seguente vi permetterà di capire se e quanto utilizzate la procrastinazione per affrontare le vostre difficoltà:

Utilizzate la procrastinazione per affrontare le situazioni che vi mettono a disagio?

Leggete le seguenti domande e spuntate quelle a cui rispondereste in modo affermativo.

- Quando vi sentite insicuri, tendete a posticipare il momento di agire o di prendere una decisione?
- Quando vi sentite mentalmente o fisicamente stanchi, siete soliti dire a voi stessi "lo farò poi"?
- Se temete di dover affrontare un problema o una persona che vi mette a disagio, cercate di evitarli finché possibile?
- Se la necessità di svolgere un compito particolarmente difficile vi rende nervosi, tendete a rinviarlo?
- Quando vi sentite in collera perché costretti a fare qualcosa che non vi va, è probabile che cerchiate di rimandare?
- Se temete di commettere qualche errore o di sbagliare in modo grossolano, avete la tendenza ad aspettare a lungo prima di passare all'azione?
- Quando dovete incontrare una persona che non vi piace, cercate una scusa per rimandare l'incontro?

Se avete risposto in modo affermativo ad alcune delle precedenti domande, è molto probabile che usiate la procrastinazione per fronteggiare le situazioni che vi mettono a disagio.

QUANTO È GRAVE?

Abbiamo già visto che la procrastinazione è una modalità comportamentale piuttosto diffusa che in genere, se praticata saltuaria-

mente, non provoca grossi problemi. Nella maggior parte dei casi, gli unici a soffrirne sono i procrastinatori stessi o comunque questo è ciò che a loro piace pensare. Il primo passo per superare la tendenza a procrastinare è essere onesti con se stessi e procedere a un'accurata valutazione della frequenza e dell'intensità con cui essa si manifesta. A questo scopo, vi proponiamo un altro questionario, grazie al quale potrete capire se in fatto di procrastinazione siete, per usare una metafora sportiva, dei veri professionisti o dei semplici amatori.

Valutare la procrastinazione

Vi chiediamo adesso di valutare in che misura la procrastinazione comprometta la vostra efficienza nella vita di tutti i giorni: a casa, al lavoro o a scuola. Siate onesti con voi stessi. Ogni scala è composta da cinque esempi di comportamenti tipicamente associati alla tendenza a procrastinare. Per prima cosa, dovrete indicare la frequenza con cui ognuno di essi si verifica, riferendovi alla seguente scala di valutazione.

- 0 = mai**
1 = talvolta
2 = piuttosto spesso
3 = più spesso di quanto vorrei

Una volta sommati i punteggi parziali di ogni scala, chiedetevi dove incontrate le maggiori difficoltà: in ambito domestico, lavorativo, scolastico, relazionale o personale. In fondo ad ogni scala, spuntate quindi le caselle più pertinenti.

Terminato il questionario, sommate i punteggi riportati in ogni scala, così da determinare il grado di intensità della vostra tendenza a procrastinare.

Scala 1	Quanto spesso si verifica?
1. Rimando i miei impegni e li lascio in sospeso.	
2. Quando rimando, continuo a pensare a ciò che dovrei fare.	
3. La mia tendenza a rimandare fa sì che gli altri mi stiano addosso.	
4. Non rispetto le scadenze a causa della mia procrastinazione.	
5. Accampo scuse per giustificare i miei ritardi.	
Scala 1	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi?	
<input type="checkbox"/> lavoro <input type="checkbox"/> casa <input type="checkbox"/> scuola <input type="checkbox"/> relazioni <input type="checkbox"/> sé	

Tratto da *Prima o poi lo faccio!*, di Monica Ramirez Basco, Firenze: Eclipsi, 2011.

16 *Prima o poi lo faccio!*

Scala 2	Quanto spesso si verifica?
6. Tendo a evitare situazioni e impegni stressanti.	
7. Se un certa incombenza mi tormenta, aspetto fino all'ultimo momento prima di affrontarla.	
8. Finché posso, ignoro gli impegni più sgradevoli.	
9. Evito le cattive notizie.	
10. Evito tutto ciò che non mi va di sentire.	
Scala 2	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Scala 3	Quanto spesso si verifica?
11. Credo di avere tempo in abbondanza anche quando non è vero.	
12. Ho difficoltà ad organizzarmi.	
13. Tendo a sottovalutare il tempo necessario a svolgere determinati impegni.	
14. Sopravvaluto il tempo a mia disposizione.	
15. Rinvio perché non riesco a concentrarmi.	
Scala 3	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Scala 4	Quanto spesso si verifica?
16. Indugio a lungo per paura di sbagliare.	
17. Evito di fare tutto ciò che potrebbe dispiacere ad altri.	
18. Se non mi sento sicuro, evito di agire.	
19. Di fronte a impegni particolarmente difficili, la scarsa fiducia in me stesso mi porta a indugiare a lungo.	
20. Visto che sono molto insicuro, finché posso evito di prendere qualsiasi decisione.	
Scala 4	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Scala 5	Quanto spesso si verifica?
21. Non sopporto che mi si dica cosa fare.	
22. Quando ciò accade, rimando intenzionalmente.	.
23. Dimostro il mio disappunto temporeggiando.	
24. Accetto di fare delle cose per gli altri ma poi me ne pento.	
25. Trovo difficile dire di no.	
Scala 5	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Scala 6	Quanto spesso si verifica?
26. Mi assumo più impegni di quanti riesca a gestire.	
27. Se credo di non riuscire a fare qualcosa alla perfezione, non ci provo neppure.	
28. Quando ho troppo da fare, mi sento perso.	
29. O do tutto me stesso oppure lascio perdere.	
30. A volte lavoro così tanto da sfinirmi.	
Scala 6	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Scala 7	Quanto spesso si verifica?
31. Mi svago invece di lavorare.	
32. Quando non mi sento motivato, evito di prendere l'iniziativa.	
33. Trovo difficile smettere di dedicarmi ad attività divertenti o rilassanti per tornare ai miei impegni.	
34. Evito le incombenze più spiacevoli nella speranza che qualcun altro le sbrighi al posto mio.	
35. La mia tendenza a procrastinare non ha scusanti.	
Scala 7	
In quale ambito questo genere di comportamenti vi crea maggiori problemi? () lavoro () casa () scuola () relazioni () sé	

Utilizzando la griglia sottostante, sommate adesso i punteggi che avete ottenuto alle singole scale. A fianco di ogni scala è indicata la tipologia di procrastinatore che vi corrisponde. Per saperne di più su ognuna di queste, non dovete far altro che procedere nella lettura di questo libro.

Scala 1 – Caratteristiche generali	
Scala 2 – Tipo evitante	
Scala 3 – Tipo disorganizzato	
Scala 4 – Tipo insicuro	
Scala 5 – Tipo passivo-aggressivo	
Scala 6 – Tipo perfezionista	
Scala 7 – Tipo edonista	
	TOTALE

Quanto è serio il problema?

- da 0 a 35 = **Normale**. Non c'è da preoccuparsi, la vostra tendenza a rimandare non è tanto marcata da costituire un problema.
- da 36 a 60 = **Leggera**. Riuscite a gestire i vostri impegni anche se la procrastinazione vi procura un certo stress. Sapete perfettamente che riuscireste molto meglio se smettete di rimandare sempre.
- da 61 a 70 = **Media**. La procrastinazione è per voi un problema. Non solo siete consapevoli di essere dei procrastinatori, ma lo sono anche le persone che vi stanno attorno e ciò vi imbarazza non poco.
- da 71 a 105 = **Grave**. È il momento di intraprendere cambiamenti radicali.

CHE PROCRASTINATORI SIETE?

Le scale dalla due alla sette del questionario precedente corrispondono ad altrettante tipologie di procrastinatori, ognuna con motivazioni e caratteristiche proprie. La scala 1 si riferisce a problemi di carattere generale che accomunano tutte le tipologie di procrastinatori. Bob, ad esempio, è consapevole della sua tenden-

za a rimandare e ciò lo fa sentire in colpa. Quando era sposato, i suoi frequenti ritardi erano un continuo motivo di discussione con la moglie, in particolare se impedivano loro di arrivare in orario a un appuntamento.

Un punteggio elevato alla scala 2 denota una tendenza ad evitare sistematicamente le difficoltà. Si tratta di una categoria di persone che affrontano lo stress e il senso di disagio indotto da certe incombenze rimandandole finché possibile. Donna, ad esempio, vorrebbe parlare alla nonna del proprio divorzio, ma, visto che nella sua famiglia nessuno ha mai divorziato, è convinta che la nonna disapproverebbe la sua decisione e continua quindi a rimandare il momento di parlarle, ovvero evita una situazione che prevede possa essere piuttosto penosa per entrambe.

La disorganizzazione è probabilmente la principale causa di procrastinazione per coloro che hanno ottenuto punteggi elevati alla terza scala. Tipica di questa tipologia di procrastinatori è la tendenza a sopravvalutare il tempo a disposizione. Inoltre, di fronte a una serie di impegni, è altrettanto tipica la difficoltà a stabilire delle priorità. Freddie, ad esempio, evita le incombenze più complicate perdendosi nelle minuzie; così, invece di pulire la sua stanza, riordina la sua collezione di cd.

La quarta scala riguarda in particolare coloro che sono portati a procrastinare dalla scarsa fiducia nelle proprie capacità. Si tratta di persone che indugiano a lungo prima di decidersi ad agire per il timore di commettere errori, se non di fallire completamente. Arthur non crede di essere in grado di preparare il bilancio annuale del gruppo di auto-aiuto che frequenta e per questo motivo continua a rimandarne la compilazione.

La scala seguente ha a che fare con la procrastinazione utilizzata come strategia relazionale, ovvero come modo indiretto per dimostrare qualcosa agli altri. Carla, ad esempio, non sopporta che, sul lavoro, le si dica cosa deve fare, soprattutto quando la richiesta non proviene dal suo principale ma da un collega. Sebbene in genere non abbia alcuna difficoltà a svolgere il proprio lavoro nei tempi previsti, in questi casi indugia deliberatamente molto a lungo solo per punire chi le ha fatto la richiesta.

La scala 6 si riferisce ad una tipologia di procrastinatori che potremmo definire “tutto-o-niente”. Si tratta di persone che hanno la tendenza a sobbarcarsi più impegni di quanti riescano effettivamente a gestire e a dedicarvisi con tutte le proprie energie fino a stremarsi. A volte sono dei lavoratori compulsivi che, nel tentativo di fare tutto da soli, rimangono schiacciati dal peso delle proprie responsabilità. Esempio, in questo senso, è il caso Olivia. Sempre pronta a prendersi un gran numero di impegni, finisce regolarmente per sentirsi talmente sopraffatta dalla mole di lavoro da sbrigare e dal poco tempo a sua disposizione che, a un certo punto, tira i remi in barca e abbandona tutto.

L'ultima scala riguarda la cosiddetta tipologia edonista, ovvero coloro che dedicano la maggior parte del proprio tempo alla ricerca del piacere. Evelyn, ad esempio, ultimamente passa molto tempo davanti alla tv, quando invece dovrebbe preparare una relazione per un corso universitario, nonostante sappia di non aver più molto tempo a disposizione visto che la scadenza per la consegna è ormai prossima. Chi appartiene a questa categoria, in genere, crede di essere “pigro” o “scarsamente motivato”.

COME USARE QUESTO LIBRO

Considerato che ad ognuna delle suddette tipologie verrà dedicato uno dei prossimi capitoli, potreste essere tentati di passare immediatamente a quello relativo alla tipologia che, in base ai risultati del questionario precedente, vi sembra che descriva meglio il vostro caso. Se pensate che sia il modo migliore per iniziare ad occuparvi del vostro problema, procedete pure così. Tenete presente, però, che un punteggio totale compreso tra medio e grave può essere indice della presenza di più fattori concomitanti e pertanto potrebbe essere vantaggioso leggere anche gli altri capitoli. A mio avviso, il modo migliore di utilizzare questo libro rimane comunque quello di leggere tutti i capitoli secondo l'ordine in cui sono proposti, scegliendo eventualmente di svolgere solo gli esercizi che meglio si adattano alle vostre esigenze. Tuttavia, sappiate che il libro contiene anche esercizi che sono adatti contemporaneamente a più tipologie di procrastinazione.

Un'altra valida ragione per leggere il libro dall'inizio alla fine sta nel fatto che le persone di cui parleremo a scopo esemplificativo ritornano di capitolo in capitolo e, di conseguenza, per avere un quadro completo delle loro esperienze, occorre seguirne l'evoluzione attraverso tutto il volume.

Una strategia che potete sicuramente adottare consiste nel concentrare i vostri sforzi sugli ambiti in cui la procrastinazione vi crea le maggiori difficoltà. A questo scopo, riconsiderate le voci riportate alla fine di ogni scala. Riuscite a individuare un ambito particolarmente critico, cioè in cui la probabilità di procrastinare è per voi maggiore (lavoro, relazioni interpersonali, scuola)? In caso affermativo, concentratevi su quello e provate a mettere in pratica le tecniche più appropriate alla tipologia di procrastinazione che vi riguarda.

In alternativa, potreste scegliere, come fanno molti, di concentrarvi sull'ambito della vostra vita in cui pensate di avere maggiori possibilità di fare dei miglioramenti in tempi rapidi. Non appena avrete acquisito una maggiore fiducia nella vostra capacità di gestire l'impulso a procrastinare, potrete dedicarvi a migliorare un'altra area della vostra vita. Per questo motivo, ogni capitolo riporta suggerimenti su come affrontare i problemi legati alla procrastinazione nei vari contesti in cui può creare problemi, quali lavoro, scuola, casa e sfera personale.

La difficoltà degli esercizi è progressiva, aumenta cioè di capitolo in capitolo. Di conseguenza, le competenze di base che vengono trasmesse nei primi capitoli sono propedeutiche a un'efficace attuazione delle tecniche presentate più avanti.

NON SIETE SOLI

Quando ci troviamo al crocevia tra azione e procrastinazione, ci fermiamo un attimo per ponderare cosa sia più conveniente. In quei frangenti, è piuttosto comune sentirsi soli e credere che gli altri abbiano tutto sotto controllo, ma non è detto che le cose stiano realmente così. Se non mi credete, provate a chiedere a qualcuno di vostra conoscenza se gli capita mai di rimandare e come si sente al riguardo. Siete in buona compagnia, non è vero?

Il Gruppo di auto-aiuto contro la procrastinazione “Sezione 121”

Il gruppo di auto-aiuto contro la procrastinazione “Sezione 121” è formato da Evelyn, Donna, Arthur, Carla, Bob, Freddie, Olivia e altri. Si sono conosciuti tramite una chat e, dopo aver scoperto di vivere piuttosto vicini gli uni agli altri, hanno deciso di incontrarsi di persona. Da allora si trovano una volta alla settimana nel retro di una tavola calda lungo l'autostrada 121. Donna, Arthur, Bob ed Evelyn sono, per così dire, i membri storici del gruppo e ormai sono diventati amici. Nel corso degli anni, sono molti quelli che si sono uniti a loro, ma anche coloro che dopo un po' hanno abbandonato il gruppo. Come già anticipato, nel corso della lettura avrete modo di conoscere meglio le loro storie e i loro sforzi per vincere l'impulso a procrastinare, nella speranza che possiate far tesoro delle loro esperienze.

IMPARATE A RICONOSCERE L'IMPULSO A PROCRASTINARE

Ritorniamo per un attimo al questionario sulla procrastinazione dal momento che tutti gli esempi in esso contenuti sono per voi un'opportunità di prendere consapevolezza del problema. Così, le affermazioni a cui avete attribuito un punteggio pari a 2 o 3 (“piuttosto spesso” e “molto più spesso di quanto vorrei”), possono aiutarvi a identificare le prime avvisaglie dell'impulso a procrastinare, soprattutto in situazioni critiche. La consapevolezza vi pone di fronte a un bivio: scegliere se agire o procrastinare, oppure non scegliere e ricadere automaticamente nelle vecchie abitudini. Poniamo il caso che vi dia particolarmente fastidio che gli altri vi impongano le loro decisioni (elevato punteggio complessivo alla scala 5); la prossima volta in cui il vostro principale vi rifilerà senza troppi riguardi qualche straordinario, oppure in cui vostro fratello darà per scontato che siate voi ad accompagnare vostra madre dal dottore, tenete presente che è possibile che facciate ricorso alla procrastinazione come forma di resistenza passiva. Diversamente, se qualcosa vi preoccupa, e se sapete di avere maggiori probabilità di procrastinare quando vi sentite preoccupati, non dimenticate mai che per voi la preoccupazione può diventare l'anticamera della procrastinazione.

Ormai dovrebbe esservi chiaro che esiste una bella differenza tra decidere consapevolmente di procrastinare e farlo senza rendersene conto. La consapevolezza è potere! Di conseguenza, maggiore consapevolezza avrete del vostro problema, maggiori saranno le possibilità di affrontarlo efficacemente. Arthur, ad esempio, non sempre era cosciente di come, a spingerlo a procrastinare, fosse la paura di sbagliare; credeva piuttosto di essere semplicemente molto pigro. Una volta compreso che il problema stava nella mancanza di fiducia in se stesso, ha imparato ad affrontare la sua insicurezza e adesso è in grado di scegliere consapevolmente se rimandare o meno. Anche il nostro Bob ha avuto difficoltà a comprendere l'origine del suo problema, finché non ha capito che doveva imparare a esprimere a parole il suo risentimento nei confronti della ex-moglie, invece che strumentalizzare la procrastinazione. Comprendere le cause della tendenza a rimandare sempre, ha permesso a entrambi di acquistare un maggior controllo sulla loro vita.

Quando svolgerete gli esercizi, cercate di non dimenticare mai che la procrastinazione è sempre una scelta e che, come tale, può essere giustificata dalle circostanze. Per quanto vi riguarda, dovrete innanzitutto imparare a gestirla, dopodiché potrete tranquillamente decidere se, quando e come utilizzarla. Nel caso di Donna, alla sofferenza di vedere andare a rotoli un matrimonio durato oltre dieci anni, si aggiungeva l'ansia di dover informare la nonna della sua decisione di divorziare dal marito. Temeva che, da fervente cattolica, questa si sarebbe opposta alla sua decisione e avrebbe cercato in ogni modo di dissuaderla. Per questo motivo, e non sentendosi ancora emotivamente pronta a fronteggiare il disappunto della nonna, Donna ha evitato a lungo di parlarle dell'accaduto. Ma c'era anche un altro motivo che la spingeva a preferire il silenzio; sapeva infatti che, prima o poi, sua nonna sarebbe comunque venuta a conoscenza del divorzio e che quindi avrebbe potuto aspettare che fosse qualcun altro a metterla al corrente. In pratica, proprio l'esistenza di questa alternativa ha permesso a Donna di decidere se e quando informare la nonna; in altre parole, per quanto tempo procrastinare.

IMPEGNATEVI A CAMBIARE

Poiché tutti, di tanto in tanto, assecondano l'impulso a procrastinare, il vostro obiettivo non deve essere quello di eliminare completamente tale comportamento, ma piuttosto di modificarlo affinché impariate a non subirlo passivamente. Detto questo, la decisione di leggere un libro sulla procrastinazione dimostra che siete già sulla buona strada.

I membri del gruppo di auto-aiuto "Sezione 121" hanno deciso di mettere per iscritto il loro impegno a cambiare e di ripeterlo ad alta voce all'inizio di ogni incontro per favorire il giusto atteggiamento mentale di tutti i partecipanti. Quando vi sentirete pronti a "cambiare rotta" e ad abbandonare quella che sapete portarvi invariabilmente alla procrastinazione, provate a far vostro l'impegno sottoscritto dai membri del gruppo "Sezione 121".

"Sono una persona che a volte sceglie di rimandare per un po' i propri impegni."

"Di solito ho un valido motivo per farlo, anche quando non ne sono pienamente consapevole."

"Devo ammettere che spesso la procrastinazione sortisce l'effetto sperato, ciononostante voglio cambiare."

"Posso imparare a comportarmi in modo diverso."

L'ITINERARIO PER IL CAMBIAMENTO

La lettura di questo libro vi permetterà di approfondire la conoscenza delle cause e delle problematiche connesse alla procrastinazione, mettendovi nella posizione ottimale per effettuare dei cambiamenti durevoli nel tempo. Quando arriverete all'ultimo capitolo, oltre ad aver trovato una valida motivazione per cambiare, dovrete essere in grado di mettere a punto una strategia per ridurre l'impatto della procrastinazione sugli ambiti importanti della vostra esistenza. Utilizzate gli esempi che vi proporremo

per capire come altri prima di voi siano riusciti a smettere di rimandare sempre. La consapevolezza delle caratteristiche peculiari della vostra tendenza a procrastinare vi consentirà di decidere su quali tratti comportamentali intervenire maggiormente. Vi sarà inoltre insegnato a fissare degli obiettivi ragionevoli, per evitare che sprechiate inutilmente le vostre energie. Durante la lettura, abituatevi ad annotare le motivazioni, i progetti e le idee che possono alimentare la vostra volontà di cambiamento.



Anche se siete convinti che leggere questo libro sia una buona idea, non è da escludere che a un certo punto decidiate di interromperne la lettura. Una possibile giustificazione potrebbe essere che abbiate la necessità, reale o immaginaria, di dedicarvi a qualche altro impegno, eventualità che ovviamente non può essere esclusa a priori. Un'altra possibilità è che abbiate ottenuto un punteggio molto alto al questionario sulla procrastinazione e che ciò vi abbia talmente scoraggiati da ritenere del tutto inutile la lettura del libro. In ogni caso, finché non avrete imparato a contrastarla efficacemente, dovrete sforzarvi di respingere la tendenza a procrastinare.

Nel prossimo capitolo troverete una serie di stratagemmi che vi aiuteranno a partire col piede giusto. Si tratta di rimedi temporanei, che hanno il solo scopo di farvi fare qualche rapido miglioramento. I capitoli rimanenti contengono vari riquadri in cui vengono proposte strategie per ottenere cambiamenti di maggiore portata e durata. Avrete bisogno di tempo per imparare a comportarvi in modo diverso; d'altronde non siete diventati dei procrastinatori dall'oggi al domani! Per questo motivo, vi consiglio di procedere in modo graduale, iniziando a tentare di applicare ciò che vi verrà suggerito nel secondo capitolo in contesti che non vi mettano troppo a disagio. Così facendo, acquisite maggiore

fiducia nella vostra capacità di cambiare e in seguito potrete lavorare per rendere permanenti i cambiamenti che otterrete.

Bene, siamo arrivati alla fine del primo capitolo. Complimenti! Avete imboccato la direzione giusta, non fermatevi: la possibilità di cambiare è a portata di mano!