

PROCRASTINARE GLI IMPEGNI (TRA VIDEO DI GATTI E LETTI DA RIFARE)

Le to-do list creano tendenzialmente ansia; talvolta rispondiamo rimandando o procrastinando le cose da fare ma come risultato ci ritroviamo con ancora più ansia e con minor tempo a disposizione di prima. Esistono però tanti strumenti a cui poter attingere per far fronte alle emozioni alla base di questo comportamento...

Il lockdown in risposta alla pandemia ha lasciato a casa miliardi di persone nel mondo sconvolgendone le abitudini e il ritmo di vita quotidiano. Anche per i più fortunati, che hanno potuto mantenere il loro impiego lavorando da casa, molto è cambiato. Trovare un nuovo equilibrio tra le notizie sconfortanti non è stato né è così banale, ora che la seconda ondata ha riportato i confini, per la maggior parte di coloro che vivono in Europa, alle mura domestiche.

Una delle strategie che spesso vengono citate per aiutare a focalizzare l'attenzione sulle attività da portare avanti è scrivere una lista delle cose da fare o, all'inglese, una *to-do list*. Un recente post su LinkedIn News ne parla come di qualcosa di rassicurante citando l'autore e conferenziere americano Nir Eyal che sostiene come la lista potrebbe tuttavia portare a un calo di produttività, poiché di norma si preferisce portare a termine compiti poco impegnativi a scapito di quelli che richiedono uno sforzo maggiore. Secondo Eyal sarebbe più efficace pianificare il tempo da dedicare a ciascuna attività piuttosto che farne un mero elenco. In pratica, l'essere produttivi sarebbe una questione di gestione del tempo.

Questa linea di pensiero si inserisce all'interno del filone tradizionale, tuttora sostenuto da prestigiosi istituti quali l'Università di Manchester nel Regno Unito e quella di Rochester negli USA, secondo cui chi rimanda i suoi impegni non saprebbe gestire al meglio il suo tempo. Chi procrastina non si renderebbe quindi pienamente conto di quanto occorra per portare a termine i compiti e non presterebbe sufficiente attenzione a quanto tempo stia impiegando in altre attività.

Più di recente, però, la psicologia ha rigettato questa teoria. Ormai numerosi esperti, come Fuschia Sirois dell'Università di Sheffield nel Regno Unito e Tim Pychyl della Carleton University in Canada, affermano che la tendenza a procrastinare abbia molto più a che vedere con le emozioni. Ciò che stiamo rimandando è, con tutta probabilità, noioso, difficile o riguardo al quale abbiamo paura di fallire, motivo per cui facciamo qualcosa che, anche se va a nostro scapito nel medio e lungo termine, ci soddisfa o ci calmi nell'immediato.

Questo può tradursi nel guardare video di gatti su YouTube, intrattenersi con videogiochi, sgranocchiare qualcosa o altro a seconda delle preferenze individuali. Un modo per tornare in un'area di comfort al posto di affrontare il disagio di mettersi all'opera. L'esempio sui gatti non è a caso. Jessica Myrick della Media School all'Indiana University ha condotto una ricerca sul fenomeno per spiegare miliardi di visualizzazioni ottenute dai video con

Guardare video di gatti su YouTube per tornare in un'area di comfort invece che affrontare il disagio di cimentarsi con i doveri può innescare circoli viziosi e aumentare l'ansia, specialmente ora che molti di noi lavorano da remoto.

Si può spezzare la catena delle cattive abitudini e interrompere la "procrastinazione seriale"?

La risposta breve è sì, quella lunga è che ci sono innumerevoli modi per farlo.

soggetto i gatti e ha concluso che la visione migliora l'umore nel momento in cui il lavoro in programma non è altrettanto divertente.

E dopo aver visto i video? Ecco che un'altra emozione prende il sopravvento: il senso di colpa. Si crea così un circolo vizioso in cui l'ansia iniziale viene allentata grazie al rimandare i doveri per fare qualcosa di più piacevole e poi sopraggiunge il senso di colpa e la frustrazione nel constatare che la mole di cose da fare è allo stesso punto di prima (ovviamente!), quindi l'ansia sale nuovamente e il fenomeno circolare può ripartire. Ciò significa che rimandare non è una strategia ottimale (e tanti ne sono infatti consapevoli!). Gli psicologi direbbe che "si verifica uno scollamento tra il sé del presente e il sé futuro, in cui il primo agisce contro l'altro".

Giunti a questo grado di consapevolezza, è possibile spezzare la catena delle cattive abitudini? La risposta breve è sì, quella lunga è che ci sono innumerevoli modi per farlo. Ad esempio, se la tendenza è quella di rivolgersi verso il frigorifero a ripetizione, potrebbe aiutare il fatto di programmare meglio i momenti di pausa, nei quali lo stress e l'ansia diminuiscono, interrompendo così lo stimolo a mangiare di continuo.

Un'altra causa comune che porta a rimandare i compiti è la paura del fallimento, soprattutto per coloro che lo interpretano come se ci fosse qualcosa di sbagliato in loro. Uno degli strumenti più di successo usato dai terapisti per chi non si sente adeguato è un gioco di ruolo in cui il terapeuta assume il punto di vista del paziente mentre quest'ultimo deve cercare di mitigare le sue stesse affermazioni negative adottando un punto di vista più razionale.

Nel caso in cui rimandare le cose da fare sia un modo per evitare disagio, come una conversazione difficile, il primo passo è rendersi conto dell'emozione per poi passare a un esercizio di esposizione immaginaria. Un'altra tecnica è "gestire l'urgenza", ovvero fermarsi nel momento in cui si sente il bisogno impellente di rimandare qualcosa e chiedersi quali sensazioni il tutto provochi su corpo e mente. Riflettere sul meccanismo che scatena il comportamento consente di imparare a gestire il disagio e affrontare l'urgenza.

Anche il vecchio strumento motivazionale dei premi e delle gratificazioni è utile. Basta stare attenti a non premiarsi in modo esagerato.

Un'ultima strategia comprende la scomposizione dell'obiettivo in piccoli passaggi, più brevi e facili, consapevoli che l'importante è sempre iniziare e, una volta che si è preso il via, le emozioni cambiano notevolmente e diventa più facile continuare e arrivare fino in fondo.

Oltre ad iniziare la giornata col piede giusto, potremmo seguire il consiglio dell'Ammiraglio William McRaven e rifarci il letto per bene ogni mattina. Il valore delle piccole cose è dimostrato qui perfettamente: un compito semplice che tutti possiamo portare a termine con successo e che non richiede molto tempo, ma che ci metterà sulla strada giusta per concludere impegni più complessi, con un effetto domino. E se, come dice l'Ammiraglio, la giornata non è andata bene, si tornerà sempre ad un letto bello e ordinato che metterà di buon umore. Almeno ce lo auguriamo!