Il domani è oggi. Psicologia di un procrastinatore. Il nuovo libro del Dottor Mirco Turco

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 25 LUGLIO 2018- Cosa si cela dietro l'ostinato e deleterio rimandare alcune decisioni o attività, che invece, andrebbero prese e realizzate nel presente, l'unico tempo certo nel quale sappiamo di trovarci?

Non ci si addentrerà in disquisizioni filosofiche e riflessioni aleatorie, seppur dotate di razionalità e tendenti alla realtà, bensì alla scoperta dei meccanismi psichici che si innescano, o che sono in noi radicati, e che ci impediscono, a volte, di dare concretezza a idee e pensieri riguardanti la vita, il lavoro, le decisioni sentimentali e molto altro ancora.

Nel suo nuovo libro intitolato "***Il domani è oggi. Psicologia di un procrastinatore***", il Dottor **Mirco Turco**- Psicologo, formatore, scrittore - illustra da dove ha origine, per alcuni individui, il costante comportamento di rimandare a 'domani' e fornisce consigli pratici per correggere il tiro, evitando di sentirsi improduttivi e costantemente in bilico tra fallimento e crescita personale.

Dottor Turco, perché alcune persone rimandano costantemente decisioni o attività?
"Rinviare non è necessariamente un'attività negativa. Anzi, in talune occasioni conviene essere dei procrastinatori, quando, ad esempio, non ci sentiamo sufficientemente pronti, ispirati, o quando non abbiamo le informazioni necessarie. Rimandare fa parte, quindi, del normale processo decisionale ed è dunque funzionale. Rimandare può diventare però una cattiva abitudine quando diventa sistematica o si trasforma, nostro malgrado, in un vero tratto di personalità. Procrastinare, in tal caso, non ci fa ottenere un obiettivo sperato e voluto e non ci consente, di conseguenza, di provare e vivere soddisfazioni. In generale, le persone indugiano per svariate ragioni ma il procrastinatore ha, di fatto, un 'cattivo' rapporto con il tempo e spesso è un perfezionista; è pervaso dal timore del

fallimento ed ha uno scarso senso di autoefficacia, inoltre, è un tipo ansioso, è poco autonomo e subisce, sovente, dei cali motivazionali. Vi rimando però al mio libro per una vera e propria lista delle caratteristiche del procrastinatore".

Procrastinatore si nasce o si diventa, a causa di eventi negativi che condizioneranno le nostre esperienze future?
"Sicuramente non si nasce procrastinatori, sebbene oggi sappiamo che l'ordine di nascita può influenzare alcune caratteristiche della nostra personalità. Ad oggi, non è stata identificata alcuna area cerebrale responsabile della procrastinazione. Le ragioni che spingono il procrastinatore sono molto profonde in realtà, rispetto a quanto si possa ipotizzare e sono legate ad aspetti che si edificano nel corso dello sviluppo e degli anni, anche in base alle esperienze di vita e quindi al personale vissuto".

Perché alcune persone tendono al perfezionismo?
"Il perfezionismo causa persone infelici. Il perfezionismo del procrastinatore è legato ad un timore del fallimento. Egli, infatti, tende a tale caratteristica non per ottenere un successo ma per non deludere le aspettative altrui. In questo caso, si parla di perfezionismo socialmente prescritto, legato cioè proprio agli altri. Il perfezionismo è elemento tipico anche di altre problematiche cliniche complesse. Consiglio sempre di impegnarsi al massimo per raggiungere un obiettivo, ma di non cadere mai nel perfezionismo".

[MORE]

Quali sono i pensieri irrazionali che andrebbero modificati per evitare di essere sopraffatti dall'ansia o dalla paura di sbagliare?
"L'ansia è un'altra caratteristica del procrastinatore ed è, spesso, un'ansia invalidante. Se è normale vivere uno stato di tensione o di ansia quando dobbiamo fare una scelta o fare qualcosa, sostenere un esame, un colloquio, ecc., diversa è quell'ansia che si trasforma in uno stato di disagio che ci blocca e ci impedisce di agire, di fare e anche di pensare. Il procrastinatore legge in modo 'distorto' le situazioni e l'ambiente circostante ed è pervaso dal timore del fallimento. Inoltre, attribuisce i risultati a fattori esterni, poco controllabili; fa un'analisi dei rischi troppo macchinosa ed improduttiva ed ha una visione tendenzialmente catastrofica o molto negativa degli esiti. Tra le distorsioni tipiche del procrastinatore, inoltre, si riscontra un pensiero 'tutto o nulla' (le cose sono o bianche o nere); fissa obiettivi irrealistici; è assalito da un'eccessiva autocritica. Insomma, la vita mentale di un procrastinatore non ammette sfumature e non appare affatto leggera".

Per un procrastinatore, quanto valore ha il giudizio degli altri?
"In questo vorticoso meccanismo, il procrastinatore ha, direi ovviamente, un'autostima molto labile, tanto da avere sempre necessità di un appoggio o sostegno altrui. Il giudizio altrui, soprattutto da parte di quelli 'significativi' risulta fondamentale ed è anche per tale ragione che il procrastinatore vive sempre un eterno senso di insoddisfazione, poiché spesso, se decide e quando decide, lo fa perché spinto dagli altri o per non deluderli".

Nel suo libro sono indicate strategie pratiche per diventare più produttivi e porre fine alla deleteria procrastinazione? Ce ne svelerebbe, in anteprima, soltanto una?
"Esistono diversi rimedi o strategie per smontare l'indugio. A seconda del livello di procrastinazione, potrebbero essere sufficienti semplici trucchi o strategie, sino a terapie psicologiche specifiche. Sicuramente, un elefante si può mangiare un morso la volta! La prima cosa che suggerisco di fare ad un procrastinatore è quella di scrivere su un foglietto una lista di affermazioni positive su se stesso. Difficile? Occorre poi mettere in vista tale lista, magari sul frigorifero. Inoltre, occorre strutturare bene

l’ambiente (di studio, di lavoro, …). Quante cose ci sono che ci distraggono? Liberatevi di queste cose. Ovviamente, esistono tante altre strategie da mentalizzare ed attuare. Nel mio libro ne potete trovare almeno diciannove ma … non rimandatene la lettura”.

Nel libro, lei parla anche del rapporto con il tempo che definisce qualcosa di affascinante e meraviglioso

“Il tempo è una variabile studiata da filosofi, fisici e scienziati ma molti enigmi ancora sussistono. È sorprendente sapere che il tempo ‘scorre’ diversamente a seconda del nostro stato emotivo o addirittura a seconda della temperatura, ambientale e corporea. Anche la cultura di appartenenza influenza il tempo. Inoltre, secondo alcuni fisici il tempo non esisterebbe neanche e in ottica neuropsicologica, non vi è, di fatto, un organo specifico che si occupa del tempo. Il tempo è qualcosa di sorprendente, soprattutto considerando il nostro comportamento e gli atteggiamenti che abbiamo nei suoi confronti. Non v’è dubbio alcuno che sarebbe più opportuno parlare di ‘senso del tempo’ e se il tempo ha un senso è, ovviamente, puramente soggettivo”.

Si ringrazia il Dottor **Mirco Turco**

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-domani-e-oggi-psicologia-di-un-procrastinatore-il-nuovo-libro-del-dottor-mirco-turco/108002