

Saggi o sciocchi? Perché siamo tentati di rimandare sempre

PSICOLOGIA

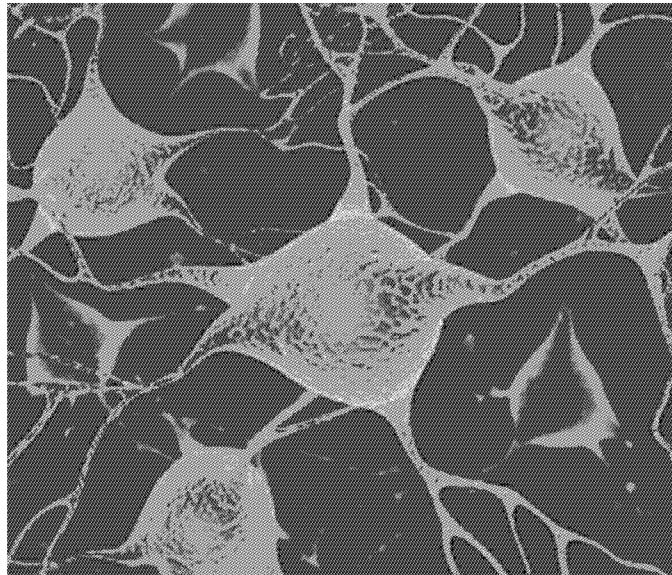
NICLA PANCIERA

Meglio una modesta ma immediata ricompensa o un guadagno maggiore, da riscuotere più in là nel tempo? Chi sa rinunciare alla prima e resistere nell'attesa?

Ciò che accade è che «il futuro viene "scontato"», cioè se ne svaluta l'importanza, mentre si diventa impazienti», spiega Eric Maskin, Nobel per l'economia. «Scontare il futuro» significa quindi modificare, man mano che il tempo passa, la nostra valutazione di ciò che vogliamo ottenere.

Il meccanismo in atto è lo stesso che agisce in situazioni apparentemente opposte, in cui, nonostante un'accurata pianificazione e le migliori intenzioni, decidiamo all'ultimo di rimandare. Procrastiniamo, appunto. Che si tratti dell'organizzazione delle vacanze o della preparazione dei documenti per la dichiarazione dei redditi, alla fine, quasi sempre, si agisce con l'acqua alla gola. E' un atteggiamento che si ripropone in tanti contesti, come la gestione dei risparmi.

Ma allora, se agire per tempo è più conveniente, anche in termini psicologici, perché ci risulta così difficile? Alla base di questa tendenza e di quella che, all'opposto, ci vede diventare impazienti di riscuotere



La dopamina, neurotrasmettitore coinvolto nelle decisioni

subito un pur minimo guadagno ci sono - secondo alcuni scienziati - precise ragioni evolutive.

Il meccanismo si ritrova in molti animali e non solo nelle scimmie. Quando, in laboratorio, devono scegliere tra una piccola ricompensa immediata e una generosa in seguito, i piccioni preferiscono la seconda nelle fasi iniziali dell'esperimento. Poi, con il passare del tempo, vengono sopraffatti dall'impazienza e cambiano idea. Il vantaggio evolutivo di optare per l'uovo oggi invece della gallina domani è evidente: è un tentativo - per i piccioni come per gli uomini - di massimizzare il guadagno, riducendo i costi dovuti all'attesa di una ricompensa posticipata

e abbattendo l'incertezza del futuro, quando la ricompensa promessa potrebbe non arrivare mai e dissolversi nel nulla.

Oggi, però, viviamo in un ambiente particolare, diverso da quello in cui queste tendenze si sono sviluppate. La nostra vita, infatti, è segnata da una serie di incombenze tutt'altro che incerte: le tasse vanno pagate regolarmente, gli obblighi lavorativi vanno rispettati giorno per giorno e anche per andare in vacanza ci vuole la necessaria programmazione. Conoscere, allora, le ragioni evolutive di questa predisposizione a procrastinare può aiutarci a contrastarla, soprattutto quando interferisce con i nostri obiettivi. «Giochiamo una partita tra noi stessi

adesso e noi stessi nel futuro», mette in guardia Maskin.

La tendenza a rimandare - come avviene d'altra parte con tutte le nostre decisioni - è influenzata dai meccanismi che regolano tanto la frustrazione quanto la ricompensa e si moltiplicano gli studi sulle basi neurochimiche delle differenze individuali nel valutare le combinazioni costi-benefici: perché alcune persone fanno ciò che devono e altre ciò che vogliono? Molto sembra dipendere dalla dopamina, un neurotrasmettitore coinvolto nell'attività delle aree striatali, prefrontali e dell'insula, le parti del cervello che entrano in gioco quando dobbiamo valutare il pro e il contro delle nostre azioni: lo sostiene uno studio della Vanderbilt University (Usa), pubblicato sul «Journal

**Eric
Maskin
Economista**

RUOLO: È PROFESSORE DI ECONOMIA
ALLA HARVARD UNIVERSITY (USA)
E NEL 2007 HA VINTO
IL PREMIO NOBEL PER L'ECONOMIA
CON LEONID HURWICZ
E ROGER MYERSON

of Neuroscience».

D'altra parte, biasimare se stessi per essere dei procrastinatori - spiegano le ricerche più recenti - non fa che peggiorare la situazione. E il sollievo che proviamo per aver deciso di non intraprendere un'attività percepita come troppo gravosa è poca cosa in confronto al pensiero che, comunque, prima o poi ci toccherà portare a termine quanto avremmo già dovuto fare. Dunque, sarebbe sufficiente cominciare a contrastare la tendenza a rimandare sempre. Perché è vero che falliamo sistematicamente nel predire come ci sentiremo in futuro, ma abbiamo gli strumenti per esserne consapevoli e regolarci di conseguenza.

