

C'È CHI RIMANDA SEMPRE LE COSE CHE DEVE FARE (MAGARI PER FARNE ALTRE). PIGRIZIA? NO, COME SPIEGA UNO STUDIO AMERICANO, È UNA QUESTIONE DI **geni**. E, SORPRESA, A RINVIARE DI PIÙ SONO GLI IMPULSIVI

Tutte le volte che diciamo: «Oggi non mi va»

di **Marco Filoni**

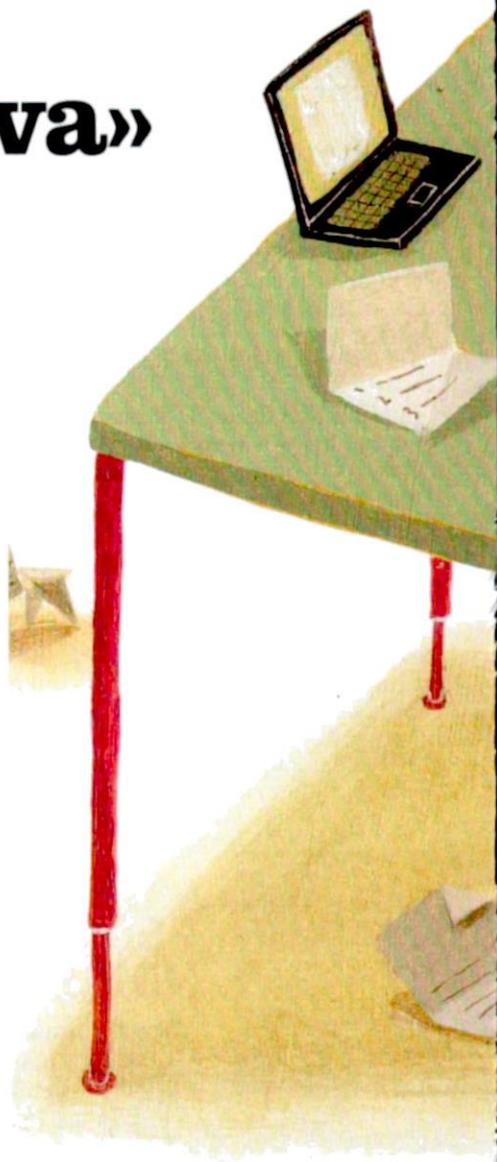
Non rimandare a domani ciò che puoi fare dopodomani». La massima del buon vecchio Mark Twain risuona allegra nella mente dei procrastinatori. In parte lo siamo tutti: non c'è nessuno che, almeno qualche volta nella vita, non abbia rimandato ciò che avrebbe dovuto fare. C'è anche chi rimanda sistematicamente, tutto e sempre. In questo caso però la pigrizia c'entra poco. Si tratta piuttosto di un'attitudine da ricercare nel proprio patrimonio genetico.

Un recente studio dell'Università del Colorado mostra infatti che la tendenza a rimandare è determinata da fattori ereditari. Gli stessi, secondo la ricerca, a cui dobbiamo ascrivere la propensione a essere impulsivi. Osservando una serie di persone (in particolare gemelli omozigoti, con lo stesso corredo genetico) e monitorando la loro abilità a strutturare e perseguire un obiettivo por-



In basso **John Perry**, docente di filosofia a Stanford: ha scritto un articolo e un libro sulla procrastinazione e, nel sito www.structuredprocrastination.com, raccoglie le esperienze dei ritardatari cronici. Ai quali consiglia di non rincorrere l'efficienza

tandolo a buon fine, lo studio pubblicato su *Psychological Science* propone diverse novità. Prima fra tutte la tesi che l'essere impulsivi sia un vantaggio evolutivo, poiché ha aiutato i nostri antenati nella loro sopravvivenza quotidiana. E quella che l'impulsività sia strettamente correlata con la procrastinazione, che però è un fenomeno soltanto moderno: porsi obiettivi più a lungo termine rispetto al soddisfacimento dei bisogni primari è infatti un'attitudine piuttosto recente nella storia evolutiva dell'umanità. Ma, osservata la correlazione tra le due tendenze, ovvero il fatto che le si trova negli stessi soggetti, non è chiaro se tra loro esista un nesso di causalità e quale. Abbiamo impulsivamente perché, a forza di procrastinare, ci mettiamo in un angolo e ci costringiamo a prendere una decisione rapida? Oppure procrastiniamo per evitare di prendere decisioni troppo impulsive? Al di là di questo, scrive l'autore dello studio Daniel Gustavson, «sapere qualcosa di più sulla



procrastinazione può aiutare a sviluppare interventi per prevenirla».

Il massimo esperto in materia di procrastinazione è però senza dubbio il filosofo americano John Perry. Docente a Stanford, un lontano giorno del 1995, invece di lavorare al progetto a cui avrebbe dovuto dedicarsi, Perry iniziò a riflettere sulla sua propensione a rimandare le cose. Naturalmente non è che non facesse nulla: al contrario faceva alcune cose mentre altre cadevano senza speranza nel laconico «lo farò domani!».

Ecco allora che, invece di fare l'importante cosa che avrebbe dovuto fare, Perry inizia a scrivere un saggio che intollererà *Procrastinazione strutturata*. Il saggio, pubblicato sulla prestigiosa rivista accademica *The Chronicle of Higher Education*, qualche anno dopo sarà ristampato nei geniali *Annals of Improbable Research*. Ma la fama immortale per Perry arriverà solo nel 2011 con il conseguimento, proprio per questo vecchio articolo (probabilmente anche la giuria aveva ritenuto opportuno rimandare), del favoloso IgNobel, parodia sarcastica del più blasonato riconoscimento svedese (ogni anno vengono premiate le ricerche più inutili e bizzarre prodotte nel mondo).

Perry diventa così una sorta di autorità mondiale sul tema e decide di aprire un sito (www.structuredprocrastination.com) per raccogliere le esperienze tratte dalle decine di mail che riceve ogni settimana. Sono moltissime infatti le persone che, dopo aver letto il suo saggio, gli scrivono per ringraziarlo e raccontare la propria esperienza. Alcuni dicono che ha cambiato loro la vita: avevano sempre rimandato le cose importanti, facendone altre, ma grazie a Perry non si sentono più schiacciati dal senso di colpa e sono finalmente in pace con se stessi. In-

**Quando
sirinvia,
a volte si evita
di fare cose
che poi
risulterebbero
inutili**

Un sintomo della tendenza alla procrastinazione è compilare **liste** di cose da fare. Per poi fare solo quelle meno importanti rinviando le altre



GETTY

somma, essere procrastinatori non significa non avere dignità come esseri umani, in grado di realizzare comunque un sacco di cose.

A questo punto Perry decide di sviluppare l'argomento nel libro *The Art of Procrastination* (uscito nel 2012 e ben tradotto in italiano da Andrea Plazzi per Sperling & Kupfer, nonostante l'infelice resa del titolo con un più beffardo *La nobile arte del cazzeggio*). Il motivo per cui il saggio è stato scritto è piuttosto semplice: l'autore (un procrastinatore strutturato lui stesso) doveva valutare manoscritti e libri, commentare una proposta per la National Science Foundation, assicurare l'insegnamento e l'attività accademica, leggere tesi... Ebbene, scrivere il libro gli ha permesso di rinviare tutto questo: «È questa l'essenza di ciò che chiamo procrastinazione strutturata, una strategia stupefacente da me scoperta che fa dei ritardatari cronici degli esseri umani a tutti gli effetti, rispettati e ammirati per i loro risultati e per l'uso accorto che fanno del loro tempo».

Il tema era già stato affrontato nel 1930 da Robert Benchley, in un articolo pubblicato sul *Chicago Tribune* e intitolato *Come concludere le cose*: «Chiunque può svolgere qualsiasi quantità di lavoro, a patto che non sia il lavoro che dovrebbe fare in quel momento».

Ci sono piccoli indizi, dice Perry, utili per capire se siete o meno procrastinatori. Se, per esempio, compilate spesso liste di cose da fare per poi godere del piacere immenso di spuntare quelle realizzate (magari quelle in basso della lista), mentre quelle più im-

portanti, in alto, vengono ricopiate di volta in volta e procrastinate a oltranza; oppure se avvertite il peso di una scadenza solo dopo che è passato qualche giorno (se non settimane) dal momento in cui non l'avete rispettata, ecco allora che siete indubbiamente procrastinatori e il libro potrà aiutarvi. Perché vi permetterà di vederla sotto un altro punto di vista. Per esempio potrete considerare che soffrire della «sindrome da carenza di parentesi chiuse» (la difficoltà a giungere al termine di un ragionamento per via delle molteplici argomentazioni lasciate aperte) è certo il sintomo di una tendenza al rimandare, ma può essere stimolante per la creatività e segno di una mente debordante di idee. Oppure potreste ribaltare il vecchio adagio «non fare domani quello che puoi fare oggi» in «non fare oggi quello che potrebbe non esserci più domani». Ovviamente, avverte Perry, questo è un consiglio rivolto non ai procrastinatori strutturati, i quali lo seguiranno automaticamente, bensì a tutti gli altri. Infatti spesso il lasciar maturare le situazioni ha i suoi benefici e, esempi alla mano, il filosofo dimostra che a volte si fanno cose che poi non serviranno.

Inutile pensare però che essere procrastinatori sia una virtù abilmente dissimulata. È un difetto, non si può negare. Ma, come dimostrerebbe la ricerca dell'Università del Colorado citata all'inizio, ha basi genetiche e non serve a nulla farsene una colpa. C'è anzi da diffidare di quanti (pare che in America siano molti) si battono nel tentativo di liberare gli altri da questo vizio (dai manuali di autoaiuto ai corsi e ai consigli pratici di diversi siti e psicologi). Piuttosto conviene fare pace con se stessi. Del resto il grande economista e filosofo politico austriaco Friedrich von Hayek diceva che nella vita sociale l'organizzazione spontanea è di norma più produttiva della pianificazione centralizzata. Perciò, suggerisce Perry, se siete procrastinatori strutturati come lui, non sarete i più efficienti al mondo, però potrete realizzare ugualmente un mucchio di cose anche importanti, che probabilmente non avreste mai fatto aderendo a comportamenti più «organizzati». E soprattutto seguite il più filosofico e saggio di tutti i consigli: godetevi la vita.

Marco Filoni