

Procrastinazione

Primi passi verso il cambiamento

Walter Henegar

COLLANA

RISORSE PER CAMBIARE



Alfa & Omega

ISBN 978-88-88747-87-3

Titolo originale:

Procrastination: First Step to Change

Per l'edizione inglese:

© Walter Henegar, 2004

Publicato dalla P&R Publishing Company
Phillipsburgh, New Jersey, USA

Per l'edizione italiana:

© Alfa & Omega, 2009

Casella Postale 77, 93100 Caltanissetta, IT

E-mail: info@alfaeomega.org

Sito Web: www.alfaeomega.org

Publicato con permesso concesso dalla Presbyterian &
Reformed Publishing Co.

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche
parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata

Traduzione e adattamento: Simonetta Carr

Revisione: Nazzareno Ulfo

Tutte le citazioni bibliche, salvo diversamente indicato,
sono tratte dalla versione “Nuova Riveduta”

Ho procrastinato per quasi tutta la vita. Se devo svolgere un compito piuttosto spiacevole, istintivamente tendo a rimandarlo. Non sono pigro. In effetti sono sempre molto occupato. Semplicemente tendo ad aspettare il più possibile prima di impegnarmi a svolgere i compiti più difficili.

Alcuni anni fa, Dio mi diede la fede, la visione e la forza di combattere questo stile di vita. Ero un studente in teologia ventenne, con due figli piccoli e una moglie affetta da una malattia cronica. Anche se, per altri, le circostanze possono essere diverse, credo che, in molti casi, le dinamiche interiori siano identiche.

Dato che la procrastinazione è relativamente accettabile nella nostra cultura, è facile ignorarla. Infatti, per lo più, ne ero addirittura fiero. In realtà, però, è un comportamento patologico serio e profondamente radicato, che influenza

negativamente quasi ogni settore della nostra vita. Dovevo prestare attenzione al consiglio di Colossesi 3:9-10, dove Paolo esorta i credenti a svestirsi del vecchio “uomo” per rivestirsi del nuovo. Questo svestirsi e rivestirsi sta al centro della vita cristiana, e funziona! Continuo ad avere ancora l’intenso desiderio di procrastinare, ma, per la misericordia e la grazia di Dio, sto cambiando.

Mentre leggete la mia storia, considerate la vostra situazione. Fate lo stesso anche voi? Chiedete allora a Dio di operare un cambiamento del vostro animo, confidando pienamente nella sua potenza. Cercate nelle Scritture la verità che mette in luce il vostro cuore. Studiate il vostro comportamento e chiedete ad altri di aiutarvi a vedere più chiaramente la vostra situazione. Continuate a chiedere a Dio di trasformarvi. Se può cambiare me, egli può cambiare anche voi.

La storia di un procrastinatore

I diamanti si formano sotto pressione. Questo era il mio motto personale durante gli anni dell’università, quando ho cominciato per la prima volta a notare le mie tendenze a procrastinare. Fa-

cevo sempre i compiti la sera prima della data di scadenza, e di solito ricevevo il massimo dei voti. I miei amici mi prendevano in giro, ma mi difendevo con la legge di Parkinson: «*Il lavoro si espande fino ad occupare tutto il tempo disponibile*». Perché passare una settimana a scrivere un tema che potevo fare in una sera con gli stessi risultati?

Il mondo del lavoro rinsaldò ancora di più queste mie abitudini. Stare seduto tutto il giorno di fronte ad un computer mi offriva infinite opportunità di procrastinare: le e-mail, internet, i giochetti banali, ecc., fintanto che ero occupato in *qualche* modo, nessuno si sarebbe lamentato del fatto che stavo rimandando tutti i lavori importanti all'ultimo minuto. Ho rischiato un po', ma in genere ero un impiegato (fin troppo) stimato.

Il giorno delle mie nozze, mio zio, che celebrava il matrimonio, prese in giro questa mia tendenza proprio nel mezzo della cerimonia stessa. Il suo sermone spiegava infatti che il matrimonio richiede delle trasformazioni di vita. Guardandomi direttamente in viso, disse: «Un procrastinatore le rimanderà il più possibile».

È esattamente ciò che ho fatto, anche se il matrimonio rendeva più difficile la procrastina-

zione. I momenti che avevo stabilito per rimediare alle mie cattive abitudini riguardavano ora anche mia moglie ed ero costretto a trascurarla per completare il mio lavoro. Anzi, avevo cominciato a rimandare anche le responsabilità che avevo accettato di assumermi, preparare un bilancio familiare (impegnandomi a tenerlo aggiornato), pregare insieme a lei e lavare i piatti. Provavo vergogna e cercavo delle scuse per difendermi. «In fondo, tutti sanno che sono una persona fidata. Queste cose fanno parte della mia personalità, non è vero? Perché lei non mi dà spazio?».

In realtà, mia moglie mi dava spazio, per quanto il suo corpo, affetto da una malattia cronica, le permettesse di fare. Ripetuti ricoveri in ospedale e costanti attacchi di dolore la costringevano a dipendere dalla mia assistenza per se stessa e per i bambini. Se il matrimonio è lo scalpello che Dio usa per raffinarci, i figli ne affilano certamente la lama. Le esigenze di quelle tre persone della mia famiglia mi costrinsero a relegare sempre più le mie responsabilità ai momenti di tempo libero o a notte tarda. Dormivo sempre meno. Riuscivo sempre a svolgere la maggior parte dei miei compiti, ma la qualità del mio lavoro peggiorava e la mia lista di compiti

da svolgere cresceva. Ero stanco, scoraggiato e pieno di autocommiserazione. Un paio di volte andai addirittura in panico. Invidiavo i miei amici più disciplinati di me, ma avevo poca speranza di diventare come loro.

Poi, durante il primo anno in seminario, una lezione di consulenza biblica mi stimolò a permettere che le Scritture rivelassero e risolvere il mio problema. In particolare, rimasi colpito dalla metafora biblica di un albero, che suggeriva che i rami spinosi della mia procrastinazione erano nutriti da radici invisibili che penetravano negli antri reconditi del mio cuore. Improvvisamente ebbi un bagliore di speranza: forse potevo riconoscere la radice ed estirparla una volta per tutte. Adesso capisco che questo secondo pensiero rifletteva il mio animo di procrastinatore, sempre alla ricerca di una soluzione rapida o di una bacchetta magica. Ad ogni modo, mi ero messo nella direzione giusta.

Le prime intuizioni

Per raggiungere le radici dovevo iniziare dai rami. Studiando la mia vita, feci due scoperte inaspettate. Prima di tutto, capii che le mie abitudini di procrastinazione erano molto sistematiche.

Avevano contaminato ogni parte della mia vita e operavano in maniera ordinata e prevedibile. Il mio cuore aveva creato una sua successione di causa-effetto: «Se la scadenza non è domani, hai parecchio tempo. Se sei alle strette, lascia perdere ogni altra responsabilità. Se hai appena finito un compito difficile, concediti una ricompensa», e così via.

In secondo luogo, capii di essere per lo più inconsapevole di questo processo mentale. È stata una cosa difficile da accettare perché ho sempre pensato di essere una persona introspettiva e avevo già riconosciuto la mia procrastinazione da parecchio tempo. L'avevo però compresa come "assenza": non lavoravo abbastanza duramente, o per lo meno non iniziavo in tempo. Però non mi ero posto una domanda fondamentale: «Se qualcosa d'importante *mancava*, che cosa *occupava* il suo posto? Quelle ore passavano. Che cosa ne *facevo*?

Cominciai a prestare più attenzione al modo in cui trascorrevi il tempo, soprattutto le ore dedicate al lavoro e scoprii che facevo tante cose buone. Riordinavo la scrivania, rispondevo alle lettere, facevo quadrare i conti, mi esercitavo alla chitarra. C'erano poi ovviamente anche delle attività meno nobili: un'oretta

*Stai visualizzando un'anteprima del libro,
per questo motivo alcune pagine non sono disponibili*

*Acquista l'edizione completa in libreria
o sul sito web dell'editore
www.alfaeomega.org*