

La procrastinazione da perfezionismo

 essereintegrale.com/procrastinazione-perfezionismo

Agostino Famlonga

7 maggio
2019



Procrastinare humanum est

Tutti conosciamo l'esperienza del rimandare qualcosa che sappiamo andrebbe fatto ora. È assolutamente umano e normale.

Sono innumerevoli le dinamiche che stanno dietro l'abitudine al procrastinare. Il meccanismo più comune e pervasivo però è quello legato **all'incapacità di sostenere il ritardo della gratificazione.**

Le cose che vengono rimandate sono spesso quelle che sappiamo ci faranno bene a lungo termine, ma non ci danno gratificazione istantanea.

Fa parte della natura umana essere attratti da ciò che ci dà piacere immediato. E in questo non c'è nulla di sbagliato, se non quando va a sommarsi con l'**incapacità di dire di no** e di connettersi ad un valore più grande, a qualcosa che va oltre la gratificazione istantanea.

Ciò che a lungo termine veicola una crescita per la qualità di vita della persona, spesso è scollegato dalla gratificazione immediata. Rappresenta, nell'immediato, un **impegno** che richiede spesso di esercitare **l'abilità della volontà.** Per questo motivo sono le attività che vengono rimandate per prime.

Un esempio classico: un sedentario sa benissimo che se facesse dello sport (supponiamo

la corsa), la sua salute ne trarrebbe giovamento.

Il risultato per questa azione è grande: una condizione di salute migliore. Questo rappresenta certamente una crescita per la qualità della sua vita.

Ma la gratificazione è spostata in là nel tempo. È un piacere futuro. Nell'immediato c'è solo un impegno e uno sforzo nel dover uscire di casa a correre, probabilmente con il fiatone se sta iniziando da zero l'attività di fitness.

È facile procrastinare rimandando questa attività che richiede l'uso della volontà a discapito di un'altra attività che dà una gratificazione immediata: stare sul divano e navigare sui social media, ad esempio.

Il meccanismo sotteso alla procrastinazione è semplice:

| Barattiamo una grande gratificazione futura con una piccola gratificazione immediata.

Il grande inganno è che **pensiamo che tante piccole gratificazioni equivalgano a una grande.**

In realtà non è così.

Per innalzare la qualità della tua vita, o della tua salute, o delle tue relazioni, è necessario uscire fuori dal loop della gratificazione immediata **e direzionare consapevolmente le tue intenzioni**, sapendo che la gratificazione che avrai come ricompensa dell'impegno sarà molto più grande di quella che puoi trarre nell'immediato in una condizione di indolenza o nel piccolo piacere di fare qualcosa di poco impegnativo.

Da leggere » [Il guidatore e l'elefante](#)



La vera gratificazione: essere sé stessi

Esiste un apparente paradosso: **ciò che siamo è già intrinsecamente perfetto, così com'è.** In questa perfezione non c'è nulla da fare, non ci sono azioni da compiere. Non c'è alcuna crescita personale se non quella di **aprirsi alla propria profonda verità.**

Eppure c'è un altro aspetto, legato in modo indissolubile a questo: **quello che siamo necessita di rendersi manifesto, nella vita e nelle relazioni.**

E tra questi due poli c'è spesso un gap, una **differenza** di potenziale tra quello che intrinsecamente siamo e quello che manifestiamo di noi stessi nella vita. È una differenza dovuta alle intrinseche **limitazioni umane**, o ad **abilità inadeguate** a manifestare la propria profonda natura.

In questa differenza, tra ciò che siamo veramente e quello che manifestiamo nella nostra vita, risiede il **processo evolutivo personale**. L'evoluzione personale consiste **nell'avvicinare i due poli**, fino a farli coincidere.

Questo processo richiede impegno, richiede inizialmente l'uso della volontà. L'attaccamento alla gratificazione immediata è un ostacolo a questo processo perché ancora la persona alla situazione attuale in cui si trova mantenendo viva la distanza tra i due poli dell'equazione.

La differenza permane perché non c'è l'impegno attivo a colmare il gap tramite l'utilizzo della volontà, stando in una situazione temporanea in cui non c'è gratificazione, ma che richiede impegno.

Da leggere » Le fasi di sviluppo della volontà della resa

In questo apparente paradosso è custodita un'indicazione importante per il suo superamento.

La gratificazione immediata deve lasciare il posto ad una gratificazione più grande, quella di essere sé stessi e di esprimerlo in modo autentico, anche se questo richiede impegno.

Quando avviene questo passaggio interiore, la procrastinazione lascia spazio ad **un fluire naturale delle azioni** necessarie per colmare la differenza di potenziale tra quello che sei veramente e quello che manifesti nella tua vita. La procrastinazione si scioglie in modo naturale.

Avremo certamente modo di tornare in modo più approfondito su questo argomento in futuro.

In questo articolo ti voglio parlare di una versione evoluta della procrastinazione, quella del perfezionista.



La versione evoluta della procrastinazione: la procrastinazione da perfezionismo

La procrastinazione da perfezionismo è una versione avanzata della procrastinazione, subdola e difficile da sradicare.

È ingannevole perché, agli occhi del mondo intero e anche della persona stessa, chi ne è affetto non appare per nulla un procrastinatore.

Il procrastinatore classico tende alla pigrizia e all'indulgenza.

Il procrastinatore da perfezionismo è una persona che fa, che si impegna molto.

Può anche essere visto come un **super-facente**.

Eppure continua a rimandare (a procrastinare).

Che cosa rimanda? La conclusione di quello che sta facendo.

Il procrastinatore perfezionista continua a lavorare su qualcosa con l'intenzione di **renderla perfetta**, senza mai darla alla luce, ovvero senza mai renderla visibile, senza attuare quell'azione che rivela agli altri la sua creazione, **non completa mai l'opera**. La tiene per sé, fintanto che sente in cuor suo che sarà perfetta.

Continua a fare, a **cercare di migliorare** quello che sta creando.

Perché è comunque un procrastinare?

Perché l'azione che migliorerebbe la sua qualità di vita sarebbe dare alla luce la sua creazione, o compiere la sua azione. E questa **sarebbe in grado di migliorare la sua vita anche se non fosse perfetta**, per come intende lui la perfezione.

Nella differenza tra il tempo in cui potrebbe consegnare agli altri la sua creatura e il tempo che invece impiega a renderla perfetta (ai suoi occhi), la persona entra nel meccanismo della procrastinazione.

È un atteggiamento molto diverso rispetto al procrastinatore classico, perché in questo lasso di tempo, **la persona continua a fare, si impegna, è operosa**.

In questo caso la **gratificazione immediata** che prova **sta nel sollievo di sistemare alla perfezione i dettagli** di quello che sta facendo. Questa sistemazione è un sollievo perché dietro la tendenza a inseguire un ideale di perfezione c'è **l'ansia legata al sentire di non essere adeguati**.

Continuando a togliere gli apparenti difetti in quello che sta facendo, il procrastinatore perfezionista allieva il suo disagio di non andare bene così com'è.

A questo si somma la **paura del giudizio** degli altri, radicata anch'essa nel **timore di non andare bene** così come si è e quindi di essere giudicati per quello che si sta facendo.

Avere uno standard alto: i pro e i contro

La procrastinazione da perfezionismo è subdola, oltre ai motivi che abbiamo appena visto, anche perché **viene spesso scambiata e giustificata con l'aver uno standard qualitativo alto**.

Esiste anche un **rinforzo sociale** legato a questo meccanismo: viene a volte **incentivato** dalle persone che gravitano attorno al perfezionista con lodi di **stima per l'impegno** profuso nelle sue opere.

E viceversa, il procrastinatore da perfezionismo tende a intessere delle **relazioni** strette proprio **con coloro che lo sostengono in questo atteggiamento** e che lo mantengono in quella posizione conosciuta.

Avere cura nel fare le cose è certamente un bene. Chiedere a sé stessi di **fare una cosa al meglio delle proprie possibilità** è certamente una cosa positiva.

Il mondo progredisce grazie alle persone che si impegnano e danno il massimo di quello di cui sono capaci.

Diventa però una trappola se in questo atteggiamento c'è un **giudizio severo nei confronti delle proprie azioni** e se c'è una continua rincorsa a voler **perseguire un'immagine idealizzata di sé**.

L'immagine idealizzata di sé è un ideale che la persona ha di sé stessa, spesso molto distante dalla realtà dei fatti (per questo viene definita idealizzata, perché è un'ideale irraggiungibile).

Con questi elementi in azione lo standard alto innesca il meccanismo della procrastinazione da perfezionismo, e questo certamente è un atteggiamento negativo perché **è un freno** alla crescita della persona.



Un esperimento illuminante: i vasi

C'è un esperimento incredibile che rivela a chi è affetto da procrastinazione da perfezionismo un'indicazione preziosa per sciogliere questo meccanismo.

L'esperimento mette a confronto **due gruppi di allievi di una scuola d'arte**, nel dare loro delle indicazioni diverse riguardo la realizzazione di vasi di argilla.

Al primo gruppo **viene data l'indicazione di fare il vaso migliore** che sono in grado di fare. Senza avere limiti di tempo, possono dedicare tutti i loro sforzi nel **creare il vaso perfetto**. Il gruppo verrà valutato da una giuria che gli darà un voto in base alla qualità artistica del vaso realizzato.

Al secondo gruppo di studenti invece viene data semplicemente l'indicazione **di fare quanti più vasi possibili, senza curarsi della qualità**. La loro valutazione sarà proporzionale al numero di vasi realizzati.

Possiamo chiamare i due gruppi dell'esperimento come "**gruppo qualità**" all'opposto del "**gruppo quantità**".

I risultati dell'esperimento sono controintuitivi e sconcertanti, perché dopo aver sottoposto i vasi alla **valutazione di una giuria imparziale**, è risultato che il gruppo che aveva fatto più vasi, senza curarsi affatto della loro qualità, alla fine ha realizzato dei vasi

qualitativamente migliori rispetto all'altro gruppo, che aveva ricevuto l'istruzione di realizzare il singolo vaso perfetto.

Chi ha valutato i vasi non sapeva da quale gruppo provenissero, e oggettivamente ha valutato come **migliori** dal punto di vista estetico **quelli del gruppo quantità, non quelli del gruppo qualità.**

Nel fare tanti più vasi possibili, in modo implicito il “gruppo quantità” ha acquisito le abilità necessarie per fare dei vasi esteticamente appaganti, anche se non gli era richiesto esplicitamente.

Il gruppo che ha cercato di realizzare **un singolo vaso perfetto, non ha avuto modo di acquisire le abilità necessarie** per fare un vaso perfetto, semplicemente perché ha fatto solo un vaso.

Una singola esecuzione non ha dato loro la possibilità di imparare al meglio delle loro possibilità.



Cosa possiamo imparare dall'esperimento dei vasi

L'esperimento dei vasi ci mostra come **la perfezione** (qualsiasi cosa voglia dire questa parola) **derivi dall'esperienza**, cioè dal fare le cose.

E l'esperienza si acquisisce facendo e ripetendo **tante volte** l'azione, o creando qualcosa un numero elevato di volte.

Il messaggio da portare a casa è: **concentrati sulla quantità della cosa che fai** (o sulle ripetizioni dell'azione che vuoi imparare) e non sull'aver la qualità perfetta in quello che stai facendo.

La qualità è figlia della quantità.

Tante più volte farai quella cosa che vuoi fare perfettamente, tanto meglio ti riuscirà.

L'eccellenza non si raggiunge con una singola ripetizione perfetta, o con una singola creazione perfetta, ma è il frutto di un'infinità di ripetizioni apparentemente imperfette.

Rimandare la ripetizione di qualcosa perché si è costantemente impegnati nel rendere perfetta una singola creazione, impedisce il progresso naturale verso la maestria di un'abilità.

Da leggere » I 3 livelli di abilità



Un altro esempio: il disegno dei bambini

Il principio appena esposto può essere dedotto dalla nostra esperienza individuale, anche senza scomodare gli esperimenti da laboratorio di psicologia.

Pensa a quando **un bambino impara a disegnare**. I primi tentativi si limitano a degli **scarabocchi**. Li chiamiamo disegni perché sono fatti su un foglio, ma in realtà si tratta di puri scarabocchi. Eppure, nel tempo, un bambino impara a **disegnare sempre meglio**, cominciando a dare forma e significato a quelle righe sul foglio.

Più il bambino si esercita, migliore sarà la sua abilità nel disegno, chiaramente con un limite personale dettato dalla sua **predisposizione e talento artistico**.

Nessuno si aspetta che un bambino realizzi, al suo primo disegno, un quadro impressionista.

Arriverà a realizzarlo nel tempo, se si eserciterà con costanza producendo tanti e tanti disegni.

Quindi, di nuovo, appare anche in questo caso il medesimo principio:

Concentrati sulla quantità, non sul realizzare una singola creazione perfetta.

Tradotto nella quotidianità di un adulto, con un esempio: se vuoi migliorare la tua comunicazione, accetta di non essere perfetto nel comunicare le prime volte, e continua

a portarci attenzione e consapevolezza continuando a comunicare al meglio delle tue possibilità.

Facendo correttamente, e continuando a fare, arriverà anche la **maestria** di quest'abilità.

Da leggere » Quanto tempo serve per formare un'abitudine?



Superare la paura del giudizio

Chi soffre di procrastinazione da perfezionismo, in modo consapevole o meno, tende ad avere **paura del giudizio degli altri**.

È un timore che può trattenere una persona dall'esprimere le sue potenzialità anche per una vita intera. Non c'è scadenza a questo timore, va affrontato e superato.

Come?

Per superare questa paura sono due aspetti su cui fare leva.

Innanzitutto **riconoscendola**, non serve fare finta che non ci sia. Va riconosciuta come un qualcosa di naturale, non si tratta di un'anomalia. **Fa parte della nostra natura sociale**, così come l'arte della procrastinazione fa parte della nostra natura animale.

In secondo luogo...

| è necessario recuperare la motivazione intrinseca nel fare quello che stai facendo.

Se fai qualcosa per andare bene agli altri, sarai sempre soggetto a questo meccanismo.

Se stai facendo qualcosa perché è una tua espressione, perché esprime una **verità profonda che conosci di te stesso**, quello che gli altri pensano di quello che fai passa in secondo piano.

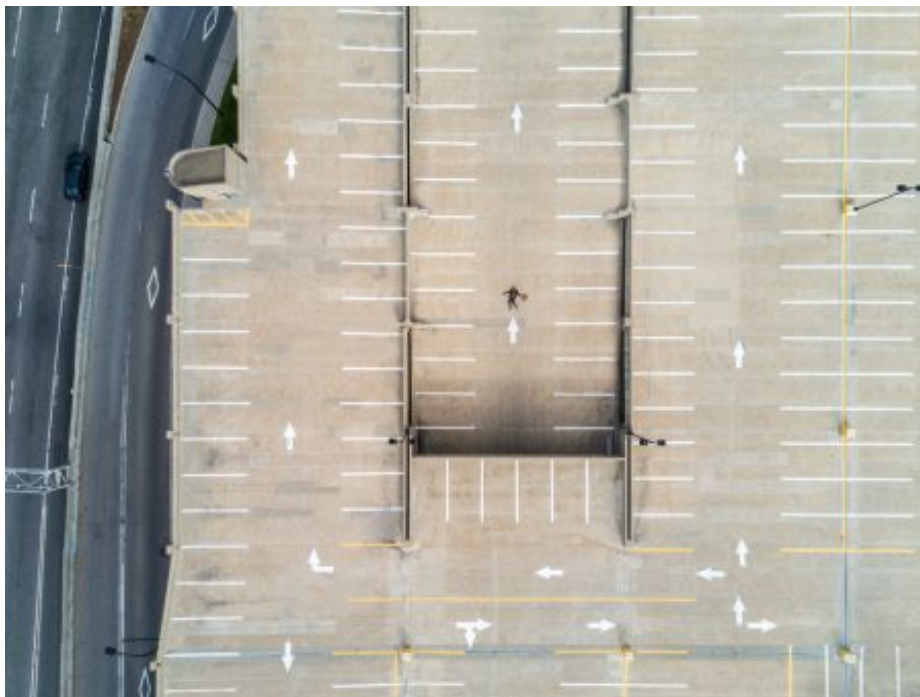
In primo piano va la tua espressione.

Da leggere » Divenire, quando il fare incontra l'essere

L'articolo che stai leggendo è una mia espressione, e mentre scrivo penso a darti un messaggio nel modo migliore che io conosca. Non sono preoccupato del giudizio di chi legge, sono concentrato unicamente sul cercare di farti arrivare un messaggio.

La motivazione è intrinseca, cioè è in me e in quello che sto facendo, ed è **orientata e concentrata sul processo** comunicativo.

Al contrario, se scrivendo questo articolo cercassi di dimostrarti qualcosa, se volessi apparire in un certo modo, questa sarebbe una motivazione estrinseca e chiaramente ancorata alla paura del giudizio di chi legge.



Superare la procrastinazione da perfezionismo

Riassumiamo alcuni punti essenziali che abbiamo visto nell'articolo utili per superare la procrastinazione da perfezionismo.

La vera motivazione

Il primo e più importante spunto è quello di **recuperare la motivazione intrinseca** passando in questo modo attraverso e oltre l'esperienza della paura del giudizio.

La qualità è figlia della quantità

Un'altra indicazione importante è quella di concentrarsi sul fare molte volte.

Fare tanto e al meglio delle proprie possibilità, confidando che la qualità, l'eccellenza e la "perfezione" (qualsiasi cosa voglia dire questa parola) arriveranno con l'esperienza.

Focus sul processo, non sul risultato

Un'indicazione strettamente collegata alla precedente è questa: **concentrati su quello che stai facendo**, più che su quello che vorresti ottenere.

In questo modo di agire c'è una **connessione costante con lo scopo**: l'azione è efficace se è connessa a un fine e fecondata da **un'intenzione consapevole**, e quando nell'esecuzione **lo scopo e il fare coincidono**.

C'è solo il processo del fare.

Quando **il fare e l'essere coincidono**, non c'è preoccupazione alcuna su quello che sarà il risultato. Paradossalmente, questo è il modo migliore per ottenere proprio il risultato ottimale.

Chi sta attendendo la tua espressione?

Un modo per sbloccare la situazione è quello di chiedersi **chi o cosa sta aspettando la tua espressione**.

Quando rimandi qualcosa, qualcuno resta privo di quella cosa che vorresti fare. Quindi puoi chiederti: **non facendo questa cosa** (perché credi che non sia adeguata), **chi ne subisce le conseguenze?**

Ti accorgerai che quella cosa che vorresti fare avrebbe un impatto nella vita delle persone. Un impatto positivo che, proprio perché tu ti stai trattenendo, non c'è.

Ad esempio: se avessi atteso la perfezione prima di pubblicare questo articolo, tu non lo staresti leggendo, e non sarei riuscito a darti questi spunti di crescita.

Pensa a chi stai influenzando negativamente limitando la tua espressione, o al contrario pensa chi, con **un'espressione imperfetta ma ben intenzionata, potresti raggiungere migliorando la qualità della sua vita**. Solo tenere l'attenzione su questo aspetto a volte è sufficiente a sbloccare una situazione di stallo.

Da leggere » [La gioia di dare dura di più di quella di ricevere](#)

Auto-imponiti delle limitazioni

Un'altra indicazione utile è quella di darsi delle limitazioni.

Auto-imponiti delle restrizioni che limitano in anticipo il tuo standard di perfezione. In questo modo sai già che non andrai avanti all'infinito.

Un esempio di questo principio applicato è ciò che stai leggendo. A volte impiego anche una settimana a scrivere un articolo (chiaramente dipende dalla complessità dell'argomento).

Per questo articolo mi sono dato come **limite massimo** 3 ore, che ho ormai raggiunto.

So che raggiunte le 3 ore, pubblicherò l'articolo così come sarà, lungi dall'essere perfetto... ma comunque leggibile, e tu potrai leggerlo senza attendere e portare a casa un messaggio di valore. Questo per me è più importante dello scrivere l'articolo del secolo.

L'ho fatto come esperimento su me stesso e ti ho coinvolto per dimostrarti il potere operativo di questo principio, che è facilmente applicabile in ogni cosa.

Non sarà questo l'articolo migliore che leggerai sul blog, ma comunque lo stai leggendo e comprendendo, e questo è ciò che importa veramente.

La vera perfezione: l'autenticità

Sii consapevole che il grado massimo di perfezione risiede **nell'essere sé stessi ed esprimersi con autenticità.**

Se ci sono questi due requisiti, **l'integrità** e **l'autenticità**, ogni azione manifesta un alto grado di **purezza** e di **perfezione**, anche se oggettivamente resta perfettibile e migliorabile all'infinito.

Se l'azione è autentica, è perfetta così com'è.

Domande per riflettere

- Hai la tendenza a rimandare le cose impegnative a favore di piccole gratificazioni immediate?
 - Ti poni degli standard alti in quello che fai, oppure stai cercando di raggiungere un ideale irrealizzabile?
 - Quanto influisce la paura del giudizio degli altri su quello che fai? O su quello che non fai?
 - Chi sta aspettando che tu ti esprima, anche se in modo "imperfetto"?
-

Bibliografia

L'esperimento dei vasi

The procrastination equation – Pier Steel



Agostino Famlonga

Agostino Famlonga è l'ideatore e il curatore di essereintegrale.com. Laureato in scienze e tecniche psicologiche è appassionato di meditazione, scienza e non-dualità. Conduttore del seminario Intensivo sull'essere consapevole, del corso Abilità nella vita e di Respiro Circolare. Formazione Centro Studi Podresca.

[Per saperne di più »](#)