
L'INCAPACITA' DI PRENDERE DECISIONI

L'incapacità di prendere decisioni, o più correttamente la **procrastinazione**, è l'atto del rimandare al domani con lo scopo di prendere tempo o di evitare una decisione, ed ha alla base alcune specifiche caratteristiche psicologiche e cognitive connesse alla personalità di un individuo.

Si manifesta quando non si riesce a rappresentare nella mente uno scenario futuro chiaro che permetta di visualizzare nella nostra mente le possibili scelte per raggiungere gli obiettivi prefissati. La procrastinazione genera senso di colpa perché è un atto di sabotaggio del proprio futuro.

Si tende a procrastinare per eccesso di perfezionismo, per paura dell'insuccesso, per paura del successo o per ribellione.

E' quindi necessario valutare i vari tipi di procrastinatori e l'aiuto di un esperto psicologo psicoterapeuta potrà aiutare a capire.

Il procrastinatore rilassato evita le attività che ritiene noiose, ma è molto efficiente nei confronti di tutto ciò che lo appassiona. Questo tipo di procrastinatore tende a intraprendere molte attività con entusiasmo ma poi tende a stancarsi e a non portare a termine l'obiettivo perché queste attività hanno perso di fascino.

Il procrastinatore preoccupato è invece colui che ha difficoltà a gestire lo stress perché non ha fiducia nelle proprie capacità.

E' necessario che chi è affetto da questo problema impari ad **Affrontare le sue paure** per evitare di rimandare le decisioni che non si è in grado di prendere a causa di esse. Se si è in un periodo particolarmente difficile della propria vita bisogna **Allentare lo stress**: perché spesso lo stress accumulato durante la giornata è costituito, spesso, da questioni non risolte.

E' importante, poi, **concentrarsi su dei piccoli obiettivi** in modo che siano più facili da raggiungere e permettere di risolvere piccoli problemi per volta, affrontando il tutto con l'**"umore giusto"**, anche se si tratta di incombenze noiose.

Inoltre, è necessario pensare positivo non dando spazio a pensieri negativi e bisogna imparare a perdonare se stessi, perché questo aiuta a ridurre il senso di colpa, uno delle principali cause che portano alla procrastinazione.

Le strategie che ho elencato possono essere un valido aiuto, ma se queste non dovessero essere sufficienti si ritiene di consigliare un percorso specifico con uno psicoterapeuta per acquisire consapevolezza e comprendere le emozioni negative per la risoluzione del problema.

A cura della Dott.ssa Mariolina Palumbo *Psicologa Clinica*.