



# Procrastinazione

Nel 1989 fu condotto un test tra studenti universitari/e, fu chiesto loro se preferissero per uno spuntino un frutto o uno snack al cioccolato. Le domande furono due, una chiedeva cosa avrebbero scelto nell'immediato, l'altra cosa avrebbero scelto tra un mese. Le risposte furono molto diverse, quando la scelta era spostata nel futuro il 74% dichiarò di optare per il salutare frutto mentre quando la scelta riguardava il presente il 70% scelse il ben più appetitoso snack.

Se ci pensiamo bene questi risultati non ci sorprendono, chi di noi non ha mai dichiarato solennemente di iniziare una dieta o di cominciare a frequentare una palestra la prossima settimana?

Quello di posticipare le scelte, anche quelle che razionalmente sappiamo essere importanti, è un atteggiamento tipico di noi esseri umani.

Se in tema di risparmio e investimenti le decisioni affrettate possono rappresentare un rischio dobbiamo fare attenzione a non cadere nella trappola opposta, rappresentata dalla procrastinazione con il rischio di non decidere mai o di farlo quando è ormai troppo tardi.

Un altro freno alle scelte è rappresentato dalla tendenza che noi abbiamo a preferire un piacere immediato rispetto alla felicità a lungo termine. Nel famoso "test del marshmallow",

alcune/i bambine/i venivano lasciate sole/i in una stanza con un dolcetto, con l'indicazione che se avessero rinunciato a mangiarlo per una decina di minuti ne avrebbero ottenuto un altro. Nei video, facilmente reperibili su youtube, possiamo vedere quanto difficile fosse la rinuncia pur in presenza di un premio.



### The Marshmallow Test

Molti obiettivi della nostra vita richiederanno importanti somme di denaro che spesso oggi non abbiamo, si pensi a un percorso di studi prestigioso per i nostri figli e le nostre figlie o a un'integrazione previdenziale, ma dal momento che si dovranno realizzare tra molti anni dobbiamo usare il tempo come un alleato.

Pianificare questi obiettivi e iniziare il prima possibile a lavorare per loro ci consentirà di aumentare sensibilmente la probabilità di raggiungerli, dilazionando nel tempo gli sforzi e quindi riducendo al minimo le rinunce.