



## PROCRASTINATION

### SOTTOVUOTO

Pensavo di aspettare il mattino per morire.

Pensavo... mi pensavo sarto dell'alba che cuce con il sangue dei discorsi, mentre l'ossigeno arranca, nei polmoni cenere di sillabe cotte di amara fine, tagliare l'aria in parti identiche e non uguali, fagocitando l'esistenza del futuro.

Malato no? Malato io? No.

Domani ho gli esami e mi daranno una risposta.

Fottiti, non presenzio invano.

Guardavo la vacua foto di mio nipote, ma solo per la luce che il lampadario rifletteva sopra.

Che modi ha Dio per dire che è finita... FINITA! Ebbene sì, piccolissimi inetti spettatori. Ho appena visto la vita togliere il senso a quest'ultima, prendo l'auto e spero di addormentarmi nelle acque più torbide dell'universo.

Cerco di domare almeno il volante in questa lunga strada di menzogne, fino al ponte dove l'ho incontrata. Corro, rallento, corro, rallento e questa altalenante nenia dello sterrato mi conduce ad un sonno così malato, ma

altrettanto soave che è impossibile non baciarlo.

E nel sogno, vi giuro spettatori...

C'erano un mucchio di cavallucci marini, mani saldate sulle teste delle persone, l'acqua che tremava appena un cuore cadesse, nel cuore di chi avesse un cuore. Altre immagini non ricordo, nel ronzio del sottovuoto noto delle libellule bisbigliare all'orecchio... che stessi sbagliando Tutto.

La luce del lampadario non illuminava la foto, ma la cornice.

Il sarto a cui affidavo i miei sogni, si affidava a sua madre per cucire le cuoia di una mancanza.

Mi sentii amorevolmente corteggiato da quella bellissima fase Rem, mi disse di vivere la vita come esistenza e non come possibile calco per le chiavi.

Ma era troppo tardi.

Sono morto. Il domani mi ha ucciso, prima che potessi rimandare.

Lele



**NON FARE OGGI QUELLO CHE PUOI FARE DOMANI**

Beh, tutto sommato per oggi non mi serve niente  
(pagina 2)



**L'ANGOLO DI MITILENE**  
Ero pendolare per amore

(pagina 2)



**IL RIMANDO DEI SENTIMENTI**  
L'attesa di un nuovo amore o di una morte imminente giocano brutti scherzi alla mente.

(pagina 3)



**PERCHE PROCRASTINARE SE LA PORTA E SEMPRE APERTA?**

Certe cose si assaporano col tempo

(pagina 4)



**QUANDO**  
Non sarò mai pronta

(pagina 4)



## NON FARE OGGI QUELLO CHE PUOI FARE DOMANI

Rimandare i propri compiti in un caos emotivo che attraversa la pigrizia, la demotivazione e la rassegnazione compiaciuta. Due punti di vista, simili, che ripropongono la medesima debolezza.

### LISTA DELLA SPESA

Lista della spesa pronta, niente di superfluo, solo il necessario, dato che sono senza macchina, non voglio caricarmi di peso.

Adesso mi vesto e vado. Anzi posso uscire anche in tuta, tanto il supermercato è qua vicino. Finisco un momento di lavare le tazze e poi vado. Beh, tutto sommato per oggi non mi serve niente, posso andarci domani, anche se più tardi sicuramente imprecherò perché non ho niente che mi va per cena e finirò per mangiare qualche rimasuglio o un panino.

Visto che sono a casa e ho tempo, dovrei fare quella benedetta relazione che rinvio ormai da giorni. Mi prendo le sigarette, preparo il caffè e accendo il computer. Vedo un attimo la posta, elimino spam, pubblicità e vuoto il cestino, ok sono pronta, ma prima faccio un rapido passaggio su facebook per vedere le ultime cazzate del giorno. Mi perdo e rimango per un'ora a leggere e postare le solite cose.

A questo punto magari faccio un break per non rimanere seduta tanto tempo, la mia schiena sta già ululando. Mi faccio un altro caffè e fumo. Forse è meglio che riordino un po' le idee ragionando sul lavoro svolto e butto giù a mano una prima bozza e poi la metto a posto, e poi la invio e poi...

Sospiro affranta e allo stesso tempo disgustata, no, non ne ho proprio voglia adesso, lo farò domani.

Vabbè dai approfitto che sono in ferie per sistemare un po' di cose e inizio dall'armadio con entusiasmo, mi piace ribaltare tutto e riscoprire cose che non uso più da tanto tempo. Tiro fuori tutto quello che mi sta stretto o non mi piace più e accumulo sul letto un sacco di cose che non ricordavo neanche di avere. Mi provo qualcosa per sicurezza. Poi le elimino più contenta.

A metà del lavoro sono già stufa, e decido che tutto sommato posso farlo anche in più riprese. Sposto la catasta dal letto alla sedia e mi butto sul letto a pensare. La giornata, nonostante il freddo è bellissima, c'è il sole e il cielo è limpido, sembra primavera. Si quello che ci vuole adesso è un po' d'aria fresca, una breve passeggiata e mi scrollerò di dosso questa non voglia, questa pigrizia stagnante e malinconica.

Devo fare prima una doccia, scegliere cosa mettere, truccarmi un po'...

No, è troppo, rimango a casa a non fare nulla, o meglio, scelgo di restare a casa a pensare a tutto quello che dovrei fare ed invece farò domani.

Forse.

Daniela



### CRISTALLIZZATA

Sono un genio, un supereroe che riesce a dilatare il tempo. Ho questo potere. Devo scrivere un articolo per il giornale? Aspetto e medito. Tre bollette scadute da pagare? Mi stendo sul letto e penso che qualcuno le solleciterà prima o poi. Una casa da vendere? Beh, in fondo non crollerà mica, c'è una staticità studiata tra i mattoni e la calce. Con maestria riesco a trasformare tutto in polvere, la spazzo e la nascondo in angoli remoti e, in una percentuale piuttosto alta, me ne dimentico e sorrido alla nuova giornata. Ho sempre fatto così, fin da bambina. Mille idee, centinaia di progetti, potenzialità latenti, tutte buttate nel secchio dell'oblio. La vita continua, e che senso ha il "dovere". Sono una ribelle, perdirindindina, anche se consapevole della trappola terribilmente borghese del rimando. Assoluzioni che arrivano come caramelle, giustificazioni ad hoc per ogni situazione. Che meraviglia. Me ne sto a letto a fissare il vuoto, con intervalli di sogni ad occhi aperti e chiusi. E che mi può succedere?

Nei meravigliosi fine settimana che trascorro a letto rimando perfino i bisogni fisiologici. Mi fa male la pancia, mi scappa da morire, ma devo vedere la fine del film, il bagno è attiguo e lo percepisco lontanissimo. Mi piacerebbe fare la pipì a letto, come da bambina. Psicologi del mondo spiegatemi il perché, sarebbe una facile pagnotta per i vostri denti.

Ho finito tutti i cosmetici e la maschera che indosso ogni mattina è fondamentale. Sono la tipica donna che non butta nemmeno la spazzatura senza un filo di trucco. Niente. Spremo tubetti che conservo gelosamente in scatole cinesi, dentro al mascara metto un po' d'olio affinché torni a prendere vita, no, non ho né tempo né voglia di scendere alla profumeria che dista circa cento metri da casa, non posso farlo, immobile in un letto di contenzione piacevole e in fondo sano, senza alcun tipo di farmaco e senza lacci psichiatrici. Non ho nemmeno un paio di scarpe per ogni occasione: ne possiedo solo due, un bel paio di ciabatte havaianas per l'estate e un antico anfibio comprato circa vent'anni fa che regge all'usura.

Ricevo cartelle esattoriali che finiscono sotto il letto e le bollette scadono troppo velocemente per i ritmi della mia vita. A volte mi tocca, proprio "devo" assolvere a queste tristi faccende e in poche ore riesco a risolvere ogni cosa, velocissima, lucida e anche felice.

Ma se un giorno vincessi la lotteria, creerei un'impresa, assumerei una decina di persone a mia disposizione e farei girare l'economia.

Giga

### L'ANGOLO DI MITILENE

#### Pendolare per amore

Un pomeriggio incontrai un ragazzo che mi raccontò la sua storia, lo guardai e gli altri membri del gruppo capirono che mi piaceva quello là. Tornando a casa pensai di andare a cercarlo. Presi i soldi, pranzai prima di andare via calcolando ogni minimo dettaglio, presi un treno e andai alla ricerca. Finii in una città nuova perché, durante i brevi incontri che avevamo fatto, lui parlò di dov'era, dei suoi piccoli segreti ecc. Spesi tutti i risparmi solo tra treni, pullman, flexibus e quant'altro. Arrivai a casa sua. In un'occasione, sempre nel medesimo discount, rubai una moneta dimenticata sul carrello e comprai un pacchetto di tuc e un kinder cereali, raccontando che ero al verde. Un giorno i miei mi tolsero i risparmi perché spendevo troppo solo per un ragazzo troppo confuso, come fosse la corda del tiro alla fune, come fosse una pallina del flipper. Qualche volta lo lasciai in pace. Ero pendolare per amore, ma una sera iniziò uno sciopero di ventiquattro ore e trovai una moneta da venti centesimi nella cabina telefonica, lo chiamai e gli dissi brevemente: auguri e buon natale!

Mitilene





## IL RIMANDO DEI SENTIMENTI

**Auto da fè. Una punizione, quasi una cerimonia in cui ritualmente ci si sente protetti dal dolore e si crea una gabbia di sofferenza paurosa, ma rassicurante**

L'attesa di un nuovo amore o di una morte imminente giocano brutti scherzi alla mente. Gioie e dolori, a volte, in persone particolarmente labili, possono far scattare meccanismi di difesa incomprensibili. Si procrastina l'emozione, il sentimento. Mi è successo nell'affrontare la morte dei genitori. Un atteggiamento di negazione del fatto, mentre i pensieri si accavallano confusi. Avrò tempo per piangere, avrò ancora più tempo per sentirne la mancanza. Tendo a dimenticarmene e nel momento in cui mi trovo sola, nel silenzio della camera da letto, mi sforzo a far scendere qualche lacrima, nel timore che l'inconscio possa divenire totalmente autonomo e non prevedibile. Mi convinco che posso attendere il momento giusto in un rimando surreale al futuro. La presunzione di cristallizzare le emozioni mi si attorciglia nelle viscere e nella mente. Tutto sotto controllo, persino il dolore; il tentativo di non farmi travolgere dal pathos nella consapevolezza che si insinuerà in qualche profondità del mio io, causando traumi incomprensibili. Un po' mi piace. Un gioco pericoloso che mi affascina come quelle ataviche paure raccontate in favole moralistiche. L'orco me lo sono sempre andato a cercare. Da giovane in sperimentazioni chimiche e sentimentali, da "grande" in millantati percorsi analitici con diagnosi fantasiose, ragionando per assurdo, dove la matematica è pura metafora della vita. Dopo tutta questa costruzione di sovrastrutture guardo un'amica che racconta del suo dolore e piango, mi commuovo. Più facile versare lacrime per mondi lontani e nell'attacco di panico, che simpaticamente mi accompagna da molto tempo, si nasconde il mostro che cerco dall'età di dieci anni. Quando lo incontrerò lo inviterò a una festa, per ridere e piangere, ritrovando forse una risposta alle ubbie della vita. E mi darò fuoco, come un libro prezioso, quello che al dittatore dell'anima fa paura.

Gi



## FUGA

**Un'analisi della propria vita in una contraddittoria visione riflessa nello specchio del sé**

Rimandare... rinviare... è una tendenza che di solito non mi appartiene, sono stata e sono un piccolo orologio svizzero. Ho sempre finito tutto ciò che ho iniziato. Negli ultimi sei anni ho cambiato circa quindici case, otto città e cinque lavori. Vivo la mia vita pienamente. Il mio mondo libero è in espansione finché non entro in una relazione intima (di amore, familiare, di amicizia). Ecco allora che le cose che per me sono importanti e che vorrei o dovrei fare le rimando. Non so il perché, ma questa caratteristica mi fa soffrire, forse penso che siano meno importanti delle esigenze dei miei cari, o che posso farlo benissimo quando il mio lui non c'è... ed ecco che quando gli altri spariscono dalla scena, aaah! Finalmente io sono al centro della mia vita! Concentro le mie cose da fare e mi trasformo in una super Raji che conduce la sua vita nei ritagli di tempo lasciati da altri, ma non mi riempie ovviamente, certo che no. Ho difficoltà a dire No e la cosa X o richiesta Y viene rimandata per la cosa che davvero desidero fare!

Rimando un giorno il caffè che vorrei prendermi la mattina...rimando di qualche giorno l'appuntamento con la mia cara amica, rimando di un mese il viaggio che tanto mi interessa, rimando le riprese di quel documentario che da anni sogno di fare... rimando tutte cose che mi piacciono, che fanno parte di me e le persone vicino a me sono ignare, non si immaginano nemmeno che mi stanno chiedendo troppo, che hanno troppe aspettative nei miei confronti fino a che scappo, lontano, prendo un treno, un aereo e non mi vedono più.

Quest'anno ho deciso di non scappare e affrontare questa mia delicata caratteristica... ed ecco che viene a trovarmi l'insoddisfazione, l'ansia e il panico che in modo iracondo mi scuote, mi sveglia, mi lancia messaggi forti e chiari! Cambia rotta perché così non val. Quel messaggio in dieci anni l'ho compreso, devo/voglio occuparmi di me e della mia vita e non procrastinare più le

cose che mi va di fare per esigenze degli altri più "importanti".

Rimandare l'appuntamento con me è uno degli sbagli più grandi che continuo solo ogni tanto a fare. Dipende da me ogni mattina svegliarmi e non lasciarmi trascinare dalla pigrizia che mi tiene legata al letto, non lasciarmi trascinare dalle esigenze degli altri per quanto gli altri abbiano bisogno o si "aggrappino" a me. Correrò d'ora in poi il rischio di non piacere, di deludere, di non essere disponibile. Procrastinare ancora dopo cinque terapie psicologiche è la conseguenza di una situazione familiare in cui per anni mi sentivo necessaria, responsabile, iper responsabile di una situazione ingestibile che pensavo erroneamente di poter minimamente comprendere: la tossicodipendenza del mio "braccio destro", di un membro della mia famiglia.

Sembrava che a casa mia per anni ci fosse sempre un'urgenza più importante della mia... e ogni giorno rimandavo qualcosa. La mia vita e i miei desideri per il suo benessere, che puntualmente e ciclicamente mi distruggeva... e ogni mattina invece di andare in biblioteca rimanevo a casa o qualcuno mi chiamava e con il senso di colpa facevo quello che mi veniva chiesto. Pensavo fosse giusto così. Mi sentivo soffocare, sentivo di non avere più spazio né tempo per me, niente di niente, la mia vita a servizio della sua. I miei desideri meno importanti della sua salute, i miei umori completamente in balia dei suoi... ma bisognerebbe capire che a se volte non si è disponibili e si dice di no non succede proprio nulla... non cambia niente, anzi migliorano le relazioni... e si assapora quella sensazione di libertà che apre la mente e libera il cuore dalla paura di non essere accettati!

**Rajini Poselli**

*ultima di tre figlie, adottiva, traumi che sto sciogliendo sindrome di abbandono - gestione delle emozioni e del conflitto*



Abbiamo talmente procrastinato questo numero, che alla fine eravamo pronti prima del solito! Per vari motivi abbiamo dovuto aspettare, dare la precedenza ad altre circostanze, ma lui rimaneva là, galantuomo. E così non possiamo più rimandare la domanda: perché vorremmo farlo domani?



## PERCHÉ PROCRASTINARE SE LA PORTA È SEMPRE APERTA?

Non è detto che rimandare abbia sempre un'accezione negativa

Procrastinare è una parola latina composta da Pro: avanti e Cras: domani. Si tratta di qualcosa da fare, dire, sentire o chiedere che viene sistematicamente rimandato ad un'altra volta, a domani appunto. Certamente è un male comune della nostra frenetica società, spesso provocato da momenti o stati d'animo non equilibrati caratterizzati da incertezze e debolezza o pigrizia e menefreghismo che si manifestano più o meno accentuati nelle nostre giornate.

D'altro canto il procrastinare avviene spesso anche per necessità. Quando rimando un appuntamento perché sto aspettando una importante mail di lavoro e questa non arriva, attendo fin che sono costretto a spostare all'indomani l'incontro tanto desiderato. Bisogna saper pazientare. Questo sapere pazientare, anche davanti a delle urgenze proprie o altrui, tra l'altro, è qualcosa di molto importante da saper fare, secondo me. La calma è la virtù dei forti dicono e agitarsi infatti non serve a nulla. Altri sono i casi nei quali procrastino a ragion veduta: dinanzi a problemi o situazioni che non son urgenti o essenziali da risolvere, li posticipo a "fin di bene" per dare spazio nel mio quotidiano (che non è composto da 48 ore) ad altre faccende che soggettivamente ritengo più importanti. Certo quando ci sono eventi o incontri importanti li riconosco come prioritari ed è fondamentale che in questi momenti io agisca senza indecisione o peggio rimandando.

Se mi trovo in difficoltà e ho bisogno di aiuto non sottovaluto mai la possibilità di rivolgermi a qualcuno (amico o amica, parente o medico che sia) per un supporto dal punto di vista psicologico o affettivo che mi sia di conforto. Spesso è attraverso l'aiuto di chi ci sta vicino che possiamo risolvere i nostri problemi liberando la zavorra di pensieri che ci assillano. Altro aspetto fondamentale è quello giocato dall'autostima, fattore importante se non imprescindibile: cresce man mano assieme all'esperienza, così attraverso la musica, la lettura e l'arte in genere riesco a ridimensionare un problema e ritorno equilibrato, rilassato e non procrastinatore.

Mi è capitato d'essere metaforicamente invitato ad oltrepassare una porta aperta con il suggerimento di non farmi male sbattendo contro gli stipiti. Tuttavia è stato lungo il periodo nel quale ho continuato a fallire; non riuscivo ad oltrepassare questa porta. Questa esperienza è avvenuta nell'ambito scolastico e non riuscivo a metabolizzare gli studi per mancanza di costanza, interesse, strategia ed il poco tempo dedicato al raggiungimento dell'obiettivo. Ma dal momento in cui ho smesso di guardare per aria aspettando che "al figo me caschi in bocca" sono ampiamente riuscito a centrare il mio target: la soddisfazione per l'ottenimento di un diploma con il voto di 92/100 è stata davvero tanta.

Ringrazierò per sempre quel mio professore per la lezione di vita che mi ha trasmesso, certe cose si assaporano con il tempo.

In fine dico questo: procrastinare è un qualcosa che va usato con la parsimonia delle cose preziose, con il contagocce; nego in ogni caso che sia negativo in assoluto.

Bhang



## QUANDO

**Alice:** «Quanto tempo è per sempre?».

**Bianconiglio:** «A volte, solo un secondo».

Quando perché quando quando quando perché sono da mezz'ora ferma sulla stessa pagina e l'unica cosa che riesco a fare è scrivere sugli spazi bianchi del libro queste due parole che servono a calmarmi. Anche i quaderni sono pieni di quando e perché ripetuti come un mantra.

Tutto sembra insopportabile, la vita si erge davanti a me come un muro opprimente, spesso è duro che mi ostacola, mi dice: di qui non si passa.

Quando e perché sono due parole magiche che mi aiutano a fermare il tempo, anzi a farlo passare mentre io aspetto.

È chiaro che adesso come adesso niente ha senso e presumibilmente mai lo avrà, ma decidere sembra troppo difficile; quando e perché mi aiutano a non impazzire.

Creano una sospensione mentre la vita scorre. Io mi sono messa un attimo in disparte, voi fate pure, io non sono pronta.

Non sarò mai pronta, ma in fondo devo credere che quel quando arriverà e quel perché avrà una risposta. Altrimenti dovrei farla finita subito. E non me la sento, ancora.

Anna

### L'art de procrastinar

Avrei dovuto scrivere questo pezzo l'altro ieri e invece...

Teo



## ALT

**Associazione di cittadini e familiari di Trieste per la prevenzione e il contrasto alle dipendenze.**

Siamo a disposizione di chi si trova in difficoltà per l'abuso di sostanze illegali e delle famiglie che si confrontano con questo problema. Proponiamo incontri informativi, gruppi di auto aiuto per i famigliari, gruppi con lo psicologo e formazione.

Siamo presenti lunedì dalle 15.30 alle 18.30 al Centro di promozione della salute in Androna degli Orti 4 tel. 040 635830. Per appuntamenti in altri orari si può chiamare il 348 6037926

La nostra e-mail è: [assalt.trieste@gmail.com](mailto:assalt.trieste@gmail.com)  
sito web: [www.assalt.org](http://www.assalt.org)

### Direttore editoriale

Pino Roveredo

### Direttore responsabile

Elena Dragan

### Coordinamento

Gabriel Schulliaquer

### Capo redattore

Gigliola Bogatin

### Redazione

Daniela, Eva, Mitilene,

### Grafica & impaginazione

Emilio Porto e Nanni Spano  
[www.doppiopixel.com](http://www.doppiopixel.com)

Le belle immagini di questo numero sono per gentile concessione di **Ugo Pierri**, 1937, pittore ineditale "scoperto" dalla poliedrica Anita Pittoni nel 1964, poeta espressionista-crepuscolare, autore di racconti tetrallegri, vive e lavora a Trieste.

### Il nostro sito

[www.volerevolareweb.com](http://www.volerevolareweb.com)

### Volerevolare

Androna degli Orti 4, Trieste  
tel. 040 635830

Per suggerimenti o per inviare degli articoli si può scrivere a [volerevolare@hotmail.it](mailto:volerevolare@hotmail.it). Si ricorda che non possono venire accettati contributi senza firma. La redazione si impegna comunque a mantenere l'anonimato degli autori qualora essi lo desiderino. Se vuoi partecipare alla redazione ci troviamo ogni venerdì dalle 16.00 alle 18.00



Sostieni le iniziative dell'Associazione ALT donando IL 5 X 1000 C.F. 90042760302