



DEPOIS EU FAÇO

Como compreender e combater a procrastinação, essa mania de protelar tarefas levando a faca afiada dos prazos cada vez mais perto do pescoço

Págs. 4 a 6

FOLHA DE S. PAULO ★ ★ ★
TERÇA-FEIRA, 30 DE AGOSTO DE 2011

equilíbrio



Fotos Eduardo Knapp/Folhapress

IARA BIDERMAN
DE SÃO PAULO

A coisa é tão ruim que até o nome é feio: procrastinação. O “palavrão” designa a ofensa que a pessoa faz a si mesma, mesmo sabendo que isso só a deixará mais vulnerável, sujeita a cometer mais erros, angustiada e exaurida.

O impulso da procrastinação leva você a fazer qualquer coisa, mesmo sem graça, em vez daquilo que é mesmo necessário. Ou você nunca se pegou deletando o lixo do e-mail na hora em que deveria estar enviando um relatório?

ENROLATION

Em levantamento inédito, 33% dos profissionais brasileiros afirmaram gastar duas horas da jornada sem fazer nada de efetivo e 52% admitiram deixar atividades necessárias para a última hora.

Os índices da pesquisa feita por Christian Barbosa, especialista em gestão de tempo, são mais altos que os de pesquisas semelhantes nos EUA, no Reino Unido e na Austrália, onde enroladores crônicos são 20% da população economicamente ativa.

“Aqui, as pessoas se sentem poderosas deixando tudo para a última hora e não ficam culpadas por isso”, diz a psicóloga Rachel Kerbauy, da Sociedade Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental, que pesquisou como brasileiros protelam exames e cuidados de saúde.

A culpa com a procrastinação pesa mais em sociedades influenciadas pelo luteranismo ou calvinismo, diz o professor de filosofia Mario Sergio Cortella, da PUC-SP. “A religião colocou o trabalho como elemento de salvação. Adiá-lo vira um vício.”

Independentemente de aspectos culturais e morais, a procrastinação, além de não ajudar, atrapalha. E empurrar com a barriga não tira o problema da frente, só faz ele crescer nos pensamentos.

“A única coisa que se pode ganhar é culpa. A pessoa nem

consegue fazer algo prazeroso em troca, porque não é uma escolha livre do uso do tempo”, diz Cortella.

Na pesquisa, que incluiu 1.606 pessoas, as principais explicações para a enrolação foram falta de tempo, medo do fracasso e complexidade da tarefa a ser feita.

Mas, para a psicanalista Raquel Ajzenberg, da Sociedade Brasileira de Psicanálise, as causas do comportamento podem estar ligadas a dificuldades maiores.

AUTOBOICOTE

Um dos motivos é o que Freud chamou de “fracasso como êxito”. É quando a pessoa, por motivos inconscientes, recua sempre que está perto de uma situação de sucesso. Os adiamentos crônicos são um autoboicote.

Acontece também com os perfeccionistas. Para eles, o medo de não conseguir fazer algo impecável paralisa a ação, e o planejamento excessivo para cumprir metas muito idealizadas os leva a adiar o trabalho constantemente.

“A pessoa tem uma coisa importante para fazer, mas fica cavando mais buracos, descobrindo problemas para resolver antes e não faz o que deve ser feito”, diz Barbosa.

Ele diz que a maioria é treinada na infância a deixar tudo para a última hora, porque os pais agiam assim.

Culpa também do sistema educacional, vê Cortella. “O estudante daqui é viciado em provas feitas só com a memória. Se é para decorar, o mais fácil é só estudar na véspera.”

“No Brasil, as pessoas se sentem poderosas deixando tudo para a última hora, em geral não ficam culpadas por fazer isso”

RACHEL KERBAUY
psicóloga

HOJE, SÓ AMANHÃ



CHEGA DE EMBAÇAR

Estratégias para fazer já o que você costuma deixar sempre para depois

PLANEJAMENTO

» Escreva quando, onde e como você fará o que precisa. Condicione uma ação à outra. Por exemplo: “Ao ligar o computador, vou trabalhar 20 minutos no relatório”

DÚVIDA

» Questione suas desculpas para protelar. É melhor trabalhar após uma noite de sono ou você dormirá mal pensando no prazo e estará cansado no outro dia?

DESCOMPLICAÇÃO

» Não enfeite seu objetivo, criando mais tarefas até poder realizá-lo. Se o seu problema é arrumar as roupas no armário, não invente de pintar as prateleiras antes

BLINDAGEM

» Tire da frente todas as distrações: elimine atalhos de e-mails, jogos ou redes sociais da tela do computador; não deixe a geladeira cheia de doces se quer fazer uma dieta

BARGANHA

» A tarefa chata é o real, os benefícios só virão no futuro; crie ‘prêmios’ para cada etapa finalizada. Um simples bombom, para o cérebro, é uma recompensa imediata

FLEXIBILIDADE

» Se o planejamento não está dando certo, mude sem medo de fracasso. Trocar de estratégia não é adiar, só tome cuidado para não se tornar mais uma desculpa

MOTIVAÇÃO

» Pense no que vai ganhar com a realização de suas ações e no que perde deixando para depois; defina objetivos

ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

» Fracione o objetivo final em pequenas metas, as tarefas a cumprir; estabeleça prazos imediatos para concretizá-las

SEGURANÇA

» Reforce sua autoconfiança para atingir o seu objetivo no prazo, abastecendo-se de informações ou materiais que precisa para realizá-lo. Defina objetivos realistas, nem difíceis nem fáceis demais

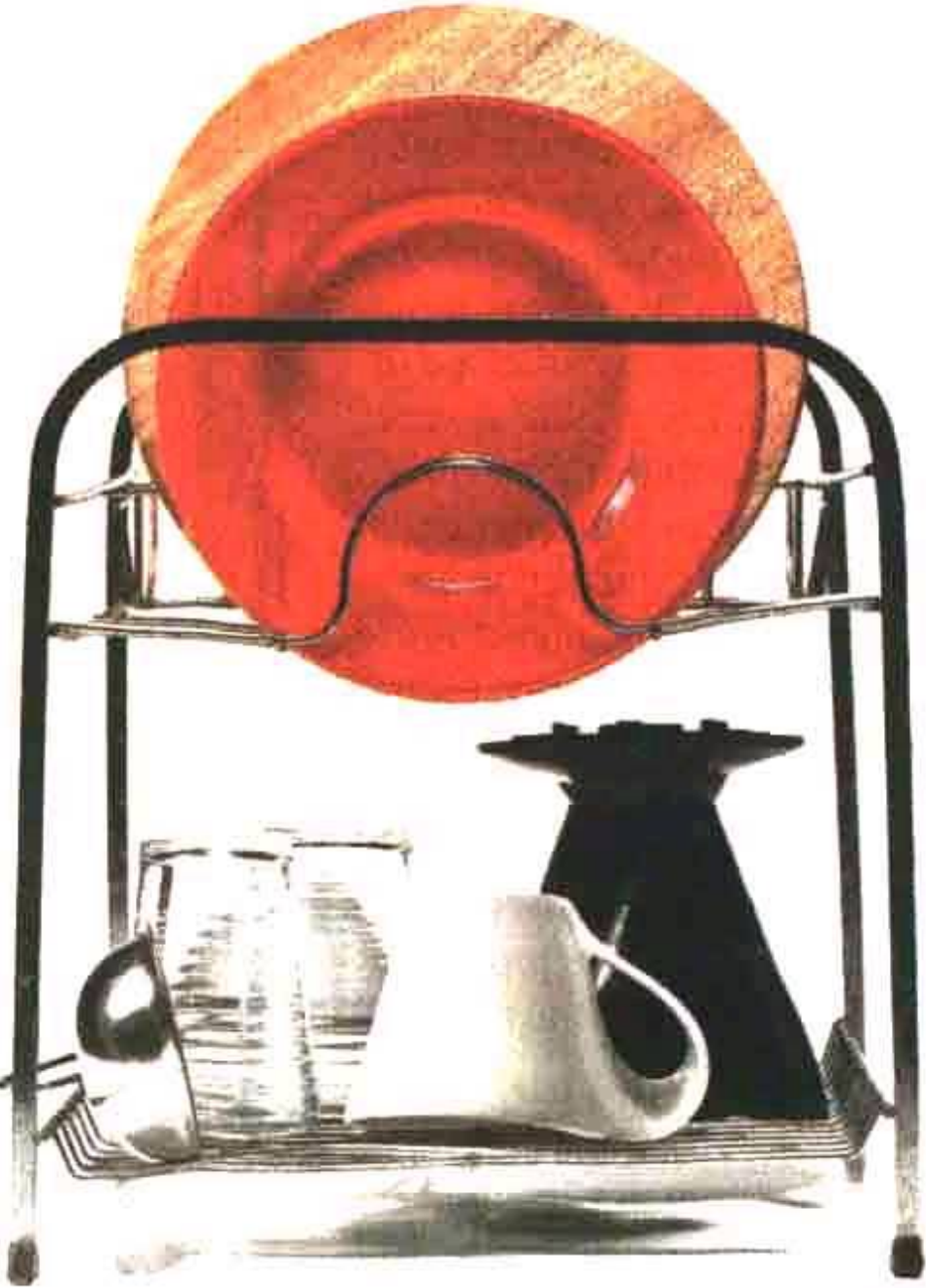


AUTOPRESERVAÇÃO

» Evite lidar ao mesmo tempo com várias situações que exijam muito autocontrole (começar o regime na semana em que deve se concentrar para prestar concurso)

CAUSAS

» Procure descobrir os motivos que levam você a protelar: medo de errar ou do sucesso, perfeccionismo. Um psicólogo pode ajudá-lo a entender essas motivações



Fontes: Christian Barbosa, especialista em gestão de tempo; Rachel Kerbauy, psicóloga; Raquel Ajzenberg, psicanalista



Alessandro Shimoda/Folhapress

‘Entrei naquele ciclo em que o importante vira urgente’

“Durante muito tempo, fui a típica workaholic. Queria fazer mais do que podia e acabava deixando muita coisa para depois, principalmente na vida pessoal. Mas, mesmo no trabalho, eu adiava as coisas mais chatas, que eu não queria resolver.

Entrei naquele ciclo em que o importante vira urgente e você não tem mais controle do seu dia. E tinha muita coisa importante que eu estava adiando: queria emagrecer, mas nunca começava o regime, queria ter mais tempo para meu filho, mas deixava para fazer o planejamento mais tarde.

Resultado: em 22 anos de carreira, nunca tinha tirado 20 dias de férias com ele, de verdade.

No começo deste ano, resolvi mudar de atitude. Sabia que precisava me organizar, fiz um curso para conseguir planejar e usar melhor meu tempo. Mas não foi só isso.

Para deixar de procrastinar, você precisa entender por que faz isso, saber as causas. Para mim, elas tinham a ver com minhas inseguranças, meu medo de falhar.

A psicoterapia que me ajudou a mudar de atitude, a deixar de empurrar problemas com a barriga. As técnicas de gestão de tempo tornaram as mudanças mais fáceis. Em vez do ‘deixa pra amanhã’, adotei o ‘faça agora’.

Raquel Henriques, 38, gerente de recursos humanos



Enquanto psicanalistas analisam as motivações inconscientes da procrastinação e filósofos se debruçam sobre seus aspectos éticos e morais, os economistas estudam o problema pensando na relação custo-benefício.

Até um prêmio Nobel de economia, o americano George Akerlof, tratou do assunto. Ele concluiu que as pessoas adiam porque os custos imediatos de fazer determinada tarefa parecem mais reais do que o preço de fazê-la no futuro.

“Você tem certeza de qual é o custo imediato, o desprazer do esforço, e tem certa miopia em relação aos benefícios futuros. Acredita que protelar é uma escolha racional, mas é um autoengano”, diz o economista Paulo Furquim, professor da Fundação Getúlio Vargas de São Paulo.

SOB PRESSÃO

Essa ilusão de óptica ajuda a entender por que algumas pessoas embaçam até nas tarefas necessárias para fazer algo de que gostam.

Algumas pessoas também tentam fazer do adiamento uma tática de ação, porque só conseguem se motivar no sufoco da última hora.

Para Barbosa, isso é um padrão mental adquirido por força do hábito. “A pessoa treinou para produzir sob pressão. Se treinou, dá para destreinar e aprender um novo modelo de lidar com o tempo”, afirma.

“As pessoas acreditam que protelar é uma escolha racional, mas é um autoengano

PAULO FURQUIM
economista

‘Parece que sou o tipo que só consegue agir na urgência’

“Deixo tudo para amanhã. Quero parar de ser assim, mas parece que não tenho como sair disso.

Eu tento. Se tenho um trabalho para entregar, me programo para fazer antes, mas sempre aparece alguma outra coisa para fazer. E, se não aparece, invento qualquer coisa, não precisa nem ser interessante. Qualquer programa bobo de TV serve de desculpa, é muito irracional.

Um dia antes de entregar o trabalho, bate o desespero. Passo a madrugada fazendo, fico ansioso, sofro muito mais.

Fiz estágio de direito no Ministério Público, tinha prazos para entregar os processos, mas, se não tivesse alguém o tempo inteiro em cima de mim, deixava para a última hora.

No fim, dava tudo certo, entregava no prazo. Acho

que é por isso que eu continuo agindo assim.

E tem a força da manada, porque muita gente é igual. Se tem um trabalho para entregar e vejo que meus amigos ainda nem começaram a fazer, eu acho que está tranquilo.

Eu não adio as coisas só no trabalho e na faculdade. Sou assim para tudo: sempre que vou viajar deixo para comprar a passagem na última hora — e pago mais caro. Fico enrolando para sair de casa e ir a um programa, quando chego aproveito menos.

Meu problema não é falta de motivação. Parece que sou o tipo que só consegue agir na urgência.

Sempre penso em mudar, dar outro andamento para a minha vida. Quando vou começar a fazer isso? Amanhã!”

André Hyppolito, 20, estudante

NEURO

SUZANA HERCULANO-HOUZEL suzanahh@gmail.com

Para que brincar?

Brincadeiras brutas expõem os filhotes a algum estresse, com o qual eles vão aprendendo a lidar

MEU FILHO fez aniversário e em comemoração combinamos que quatro amigos dele viriam para uma festa do pijama aqui em casa.

Foi ótimo: comeram pizza, jogaram Nintendo Wii, brincaram horas com seus “beyblades” [brinquedo japonês]. E depois, como eu esperava, pediram para dormir na sala, com o sofá-cama aberto, cercado de colchões retirados das camas.

O curioso, contudo, foi o que aconteceu quando lhes entreguei as camas prontas: em instantes estavam os cinco meninos de oito anos amontoados no sofá, rolando uns sobre os outros.

Se não estivessem às gargalhadas, eu poderia achar que estavam brigando. Mas era uma cena que eu já havia visto várias vezes no laboratório, e comentei com meu marido, no quarto: “Temos uma ninhada de ratinhos brincando no sofá!”.

Pois é, filhotes de rato brincam e riem em ultrassom durante a brincadeira. Filhotes de elefante rolam na lama; cachorrinhos e filhotes de leão se amontoam, mordendo-se nas orelhas, em brigas de mentira.

Brincadeiras são alavancadas pela atividade nas alturas do sistema de recompensa do cérebro, que na infância faz qualquer coisa parecer interes-

sante. Daí deve vir o “modo de autoentretenimento” que é quase universal entre filhotes, capazes de passar horas em seu próprio mundo.

Mas para que serve empenhar tanta energia em brincadeiras? Não deve ser para treinar habilidades de caça, pois hienas, gatos e leões que não brincaram tanto na infância caçam tão bem quanto os irmãos — embora os que brinquem mais tenham mais chances de sobreviver até a idade adulta e chegar a ela com melhor coordenação sensório-motora.

Além disso, o cérebro dos animais que exploram seu ambiente durante brincadeiras cresce mais rápido.

Igualmente importante parece ser o efeito da brincadeira de criança sobre a regulação do estresse. Ratinhos criados em isolamento ou com irmãos sedados demais para brincar se tornam adultos ansiosos e estressados. Em situações ameaçadoras, os animais que não brincaram na infância são mais dados a roubos de agressividade ou, ao contrário, a se esconder.

O mesmo acontece com primatas, humanos inclusive. A brincadeira bruta expõe a pequenos estresses, com os quais os filhotes vão aprendendo a lidar desde cedo. Assim, quem sabe um dia eles possam considerar seus problemas de adultos “brincadeira de criança”.

SUZANA HERCULANO-HOUZEL é neurocientista, professora da UFRJ e autora do livro “Pílulas de Neurociência para uma Vida Melhor” (Sextante) e do blog www.suzanaherculanohouzel.com