

Título: Não deixe para amanhã		
Veículo: Diário do Pará - Belém	Seção: Você	
Página: 7	Data: 31/08/2011	Valor: RS 0,00

Não deixe para amanhã

Brasileiros têm o costume de adiar atividades necessárias

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 popu-

lação 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,

descobrendo 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.”

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.