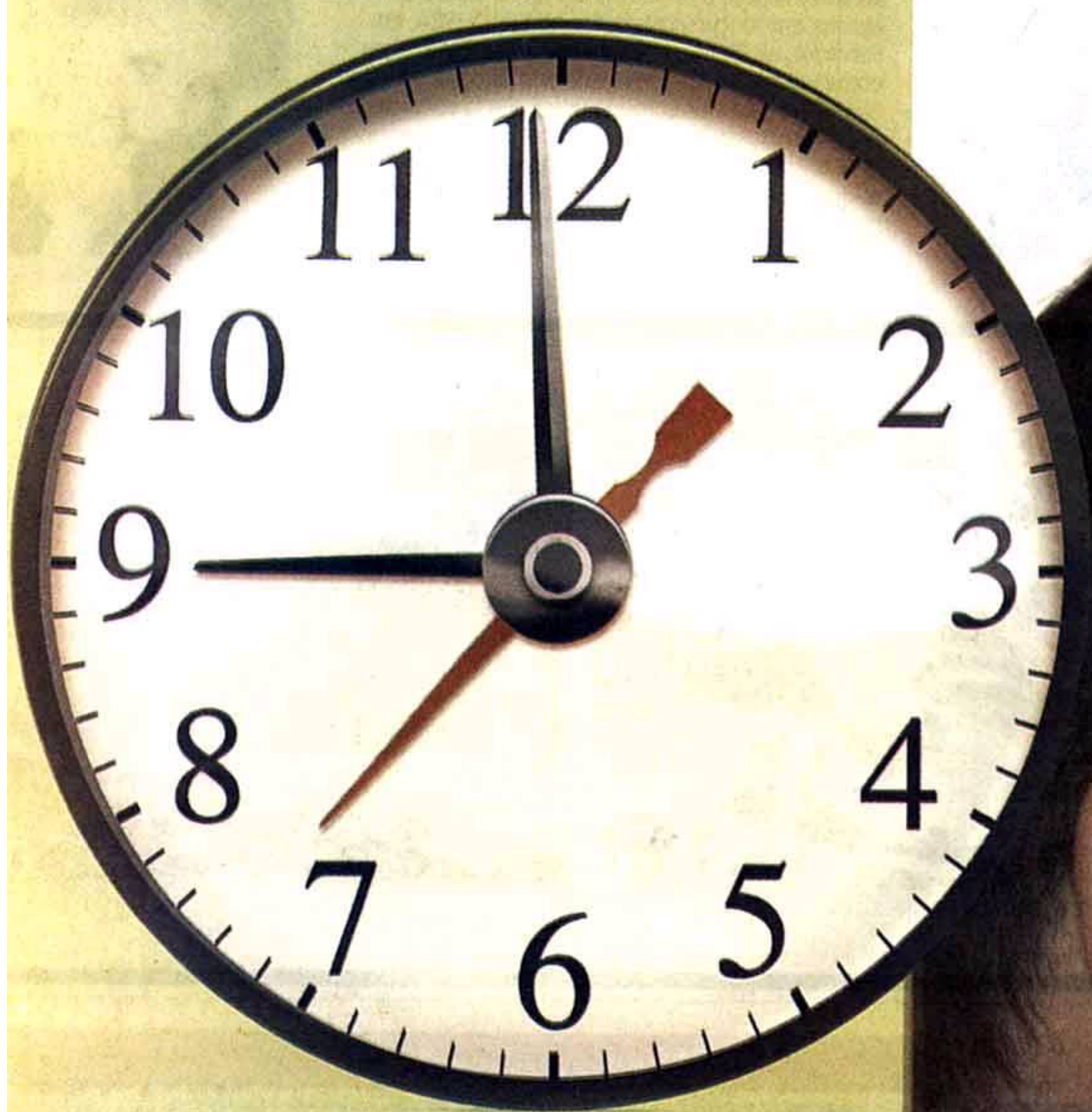






Deixa para depois

Arranjar afazeres, mesmo que sem graça, para adiar aquilo que é mesmo necessário é chamado de procrastinação. Em levantamento inédito, 52% dos profissionais brasileiros admitiram deixar atividades importantes para a última hora. Veja o que leva alguém a deixar para depois o que é preciso fazer e dicas para deixar de “embaçar”. **Pág. 5**



Tudo para a última hora!

Pesquisa revela que 52% dos profissionais brasileiros deixaram atividades necessárias para a última hora; ato de procrastinar consiste em fazer qualquer coisa, mesmo sem graça, em vez daquilo que é mesmo necessário

Iara Biderman
Da Folha de SP

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?

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 Sérgio Cortella, da PUC-SP.

"A religião colocou o trabalho como elemento de salvação. Adiar-lo vira um vício", explica.

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 o faz 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 últi-

ma hora, porque os pais agiam assim. Culpa também do sistema educacional, afirma 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", analisa.

Enquanto psicanalistas observam 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 auto-engano", diz o economista Paulo Furquim, professor da Fundação Getúlio Vargas de São Paulo.

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 mover no sábado 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.



Chega de embaçar

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 um recompensa imediata.

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

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.

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".

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.

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?

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.

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 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 e nem fáceis demais.

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



“ 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. E tinha muita coisa importante que eu estava adiando; queria emagrecer, mas nunca começava o regime, queria ler 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. 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.

Raquel Henriques, 38, gerente de recursos humanos

“ 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. 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 em cima de mim, deixava para a última hora. No fim, dava tudo certo. Acho que é por isso que eu continuo agindo assim. Sou assim para tudo. 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 Hyppólito, 20, estudante

