

Veículo: Folha.com - Equilíbrio

Data: 30/08/2011

FOLHA.com

equilíbrio e saúde

ÍNDICE

BELEZA | BLOG DO JAIRO | +CORRIDA



PROCRASTINAÇÃO

Entenda o impulso de deixar tudo para depois e saia do atraso

- Ex-workaholic adota o lema do 'faça agora'
- Estudante só consegue 'agir na urgência'



COM 'MOLA'

Sócrates recebeu técnica de ponta para tratar fígado

+ enviadas

ÍNDICE

1. Cerveja faz bem para os ossos, diz estudo
2. Entenda por que você deixa tudo para a última hora

+ lidas

ÍNDICE

1. Entenda por que você deixa tudo para a última hora
2. Sócrates recebeu tratamento de ponta para recuperar o fígado
3. "Sou o tipo que só consegue agir na urgência", relata estudante
4. "Troquei o 'deixa para amanhã' pelo 'faça agora'", diz ex-workaholic
5. Veja vídeos sobre erros que são sucesso na internet

equilíbrio e saúde

Entenda por que você deixa tudo para a última hora

IARA BIDERMAN
DE SÃO PAULO

Recomendar 8 mil

+1 65

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.

"Troquei o 'deixa pra amanhã' pelo 'faça agora'"
"Sou o tipo que só consegue agir na urgência"

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.



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



PUBLICIDADE





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



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"

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





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



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



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."

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.