

Veículo: Arte Consultoria

Data: 03/09/2011



NOTÍCIAS

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 Kerbaui, 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.

"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 para amanhã', adotei o 'faça agora'.

Claro que, vira e mexe, aparece a vontade de deixar as coisas para depois, são velhos hábitos. Mas mudar um hábito é assim mesmo, não acontece de uma hora para outra."

Raquel Henriques, 38, gerente de recursos humanos