

Veículo: Jornal Primeira Hora
Data: 10/09/2011



Atualizado em 03/09/2011 00:00:00

EMPURRANDO COM A BARRIGA

A coisa é tão ruim que até o nome é feio: procrastinação. O "palavrão" designa a ofensa que a pessoa faz a si 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.

ENROLAÇÃO

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

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.

A maioria das pessoas é treinada na infância a deixar tudo para a última hora, porque os pais agiam assim. Culpa também do sistema educacional, pois o estudante daqui é viciado em provas feitas só com a memória. Se for para decorar, o mais fácil é só estudar na véspera.

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.

SOB PRESSÃO

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