

Veículo: Isto É Online

Data: 16/12/2011

Não deixe para 2013

Adiar tarefas e protelar sonhos pode ser um problema psíquico. Saiba como identificá-lo e evitá-lo

Débora Rubin



CEDO

Desde criança, André Czarnobai faz tudo em cima da hora

Atire a primeira pedra quem nunca deixou para amanhã o que podia ser feito hoje. Ou para depois do Carnaval, para o segundo semestre, para o ano seguinte. Adiar as tarefas por minutos, as obrigações por semanas, as pendências pessoais por meses e a dieta e o exercício físico por anos é uma característica com a qual metade da humanidade se identifica. O problema é quando isso, o ato de procrastinar, se torna um ciclo vicioso e passa a trazer danos para o dia a dia. “Quem o faz de forma crônica tem seus afetos, trabalho e até a saúde prejudicados”, alerta o especialista em gestão de tempo Christian Barbosa, que está escrevendo um livro sobre o tema (que foi adiado por um bom tempo por pura falta de disposição). Saber por que se procrastina e como lidar com a enrolação para não chegar ao nível crítico é uma boa tarefa para tempos de listinhas de promessas de fim de ano. Principalmente no país do “deixa para depois”: um levantamento feito

pela Sociedade Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental apontou que 33% dos funcionários brasileiros gastam duas horas da jornada sem fazer nada de efetivo. E 52% admitiram deixar atividades necessárias para a última hora.

E, afinal, por que é que a gente é assim? O roteirista e consultor criativo André Czarnobai, 32 anos, não sabe ao certo. Mas sabe que sempre foi enrolado. Muito antes da internet, um dos principais fatores de distração ao lado da televisão, ele já dava um jeito de fazer tudo em cima da hora. Quanto tinha 10 anos, sempre parava qualquer tarefa para ir consultar um verbete na enciclopédia. Interrompia a leitura no meio e ia fazer um desenho. Voltava para o dever de casa e, pouco depois, já estava jogando videogame, assistindo à tevê ou brincando. Mais de 20 anos depois, pouca coisa mudou. E, embora afirme que não vê nada de útil em postergar seus trabalhos, diz que, como autônomo, mesmo deixando tudo para em cima do prazo, conseguiu um equilíbrio de vida graças à procrastinação. “Se enrolasse menos, faria muito mais coisas, mas também seria bem mais estressado”, acredita. Sua maneira preferida de adiar o trabalho, diz ele, é ler e responder e-mails “de forma nababesca”.



PILHA GRANDE

Silvia Ribeiro costuma adiar as tarefas domésticas

A psicóloga Camila Martiny, do Laboratório de Respiração e Pânico da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), aponta três típicos perfis de enrolador: o otimista, o impulsivo e o perfeccionista. O primeiro sempre acha que vai dar tempo de fazer tudo. E tende a se desesperar no final. O segundo só quer o prazer imediato e, por isso, deixa toda atividade chata para depois. E o último é aquele que nunca acha que o momento é o ideal para fazer a tarefa porque quer fazê-la com calma e da melhor maneira possível. Silvia Lira Ribeiro, 21 anos, se reconhece no último tipo. Ao contrário de Czarnobai, ela não deixa nada do trabalho para depois. Em compensação, as tarefas domésticas e os deveres da faculdade ficam sempre por último. “Gosto da casa muito limpa, quero fazer tudo com muito cuidado, aí acabo não fazendo nada”, lamenta-se a estudante de psicologia e atendente de telemarketing. É tanta roupa para passar, louça para lavar e banheiro para limpar que ela fica perdida e nem sabe por onde começar. E a casa vai ficando suja. A mesma coisa acontece com a faculdade. “Quero aprender tudo, ler cada texto e livro, mas me distraio fácil demais e nunca leio nada.”

Segundo Barbosa, falta de energia e, pasmem, medo do sucesso podem ser dois motivos ocultos no ato de adiar tarefas. Comer mal e levar uma vida sedentária tiram o ânimo para se empenhar nas atividades cotidianas. “Quem pratica mais esportes faz mais coisas e sempre no prazo”, diz o especialista, que entrevistou mais de seis mil pessoas para escrever seu livro. Já o medo do sucesso tem a ver com projetos grandiosos, com os sonhos. Barbosa cita como exemplo uma pessoa que quer montar uma empresa ou escrever um livro, mas que morre de preguiça só de pensar na trabalhadeira que vai dar, caso a ideia vingue.

Para uma minoria, postergar tarefas pode estar ocultando algo mais grave. Segundo Camila, quem nunca consegue cumprir prazos e está sempre atrasado em tudo pode ter alguma doença psíquica séria como depressão e transtorno de ansiedade. “Nesse caso, a ajuda de um profissional da saúde se faz urgente”, diz ela. Para os demais casos, incluindo Silvia e Czarnobai, pequenas atitudes já ajudam a organizar a rotina (leia quadro). A começar por levar mais a sério a listinha de promessas para 2012.

PARE DE ENROLAR!

12 dicas valiosas para **Credito:** ar os planos e metas em 2012



- 1** Tenha uma agenda. E use-a 
- 2** Crie metas realistas e estabeleça as prioridades 
- 3** Faça duas listas, uma com o que você quer ("foco") e outra com o que você não quer mais ("stop") 
- 4** Faça uma reunião com você mesmo a cada bimestre para revisar os planos 
- 5** Compartilhe as metas com alguém de confiança para ajudar a manter a motivação 
- 6** Faça agora: nada de deixar a inscrição para aquele curso planejado para depois do Carnaval 
- 7** Incorpore a atividade física no seu dia a dia para garantir energia 
- 8** Desligue a tevê e ganhe tempo livre e uma mente mais relaxada 
- 9** Tire os entulhos da sua vida, sejam eles roupas e objetos ou pessoas negativas 
- 10** Estimule a criatividade em atividades cotidianas como cozinhar ou até na hora de se vestir 
- 11** Exercite o "músculo das decisões": decida duas coisas importantes por dia 
- 12** Foque no positivo para não deixar as preocupações tomarem conta de sua mente 

Fontes: Camila Martini/ psicoterapeuta; Christian Barbosa/consultor em gestão de tempo; Ana Maria Ferraz de Campos/instrutora de PNL; Melissa Setúbal/coach de saúde; Rodrigo Batalha/coach