

Deixando para depois

A procrastinação não é um diagnóstico clínico, mas sua presença atrapalha a rotina de afazeres

TEXTO E ENTREVISTAS Angelo Matilha Cherubini/Colaborador
DESIGN Guilherme Laurente/Colaborador
Consultoria Giridhari Das, palestrante e especialista em autorrealização;
 Thiago Gomes, neuropsicólogo e professor de Gestão de Qualidade e
 Produtividade na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

As relações pessoais e profissionais têm demandado cada vez mais eficiência. Seja por distração ou pela quantidade de informações a que estamos submetidos, conciliar atividades cotidianas se mostra um processo complexo. Ademais, a vida pode, muitas vezes, cobrar o máximo de produtividade – o tempo, contudo, não parece ser mais vasto.

Em meio a tantas exigências, a procrastinação é recorrente e, ao mesmo tempo que traz um conforto momentâneo – fruto de se livrar da tarefa e transferi-la para seu eu do futuro –, dificulta ainda mais a realização das obrigações. Mas claro, não são só responsabilidades as prejudicadas pelo ato de procrastinar. Nossos desejos e anseios também podem ficar mais distantes conforme os adiamos.

Sem pressa

“Procrastinação é a tendência de adiar a iniciação e conclusão de algo”. A definição do neuropsicólogo Thiago Gomes já deixa bem clara a relação da procrastinação com a produtividade. Conforme tardamos excessivamente a terminar as tarefas, toda a rotina de afazeres pode ficar bagunçada.

Todavia, o comportamento não é um transtorno ou uma disfunção psiquiátrica, mas apresenta consequências no cotidiano. “Embora a procrastinação não seja um diagnóstico psiquiátrico, alguns estudos apontam que este comportamento está associado ao aumento do estresse e da ansiedade, podendo refletir também no desempenho na escola ou no trabalho”, explica Thiago.

Outra questão ressaltada por Gomes é a falta de auto-compaixão. Não ser compreensivo em relação a si mesmo leva a julgamentos e autocritica muito intensos ao procrastinar. O ciclo decorrente disso pode explicar o estresse sentido, conforme explica o neuropsicólogo: “um estudo revelou uma associação negativa moderada de procrastinação com a auto-compaixão. Os achados dessa pesquisa sugerem que níveis mais baixos de compaixão pessoal podem explicar algumas das tensões experimentadas pelos procrastinadores. Dessa forma, as intervenções que promovem a compaixão de si mesmo poderiam, portanto, ser benéficas para esses indivíduos”.



“Embora a procrastinação não seja um diagnóstico psiquiátrico, alguns estudos apontam que este comportamento está associado ao aumento do estresse e da ansiedade, podendo refletir também no desempenho na escola ou no trabalho”

Thiago Gomes, neuropsicólogo e professor de Gestão de Qualidade e Produtividade na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

POR OUTRO LADO

Enquanto a procrastinação nos faz adiar frequentemente as tarefas, um outro fenômeno chama atenção por ser o oposto a esse comportamento. A procrastinação, como ficou conhecida, é “a inclinação para realizar obrigações rápida e simplesmente para se ver livre delas, antes cedo do que tarde”, como explicou o pesquisador David Rosenbaum, em um artigo publicado em 2011 pela Universidade Estadual da Pensilvânia, nos Estados Unidos.

Apesar de parecer uma virtude, os procrastinadores também apresentam dificuldades. Isso porque, conforme a preocupação é se livrar logo dos afazeres, perde-se tanto a oportunidade de enriquecer o trabalho com reflexões e *insights* como também a capacidade de estabelecer prioridades.

E agora?

Em geral, procrastinar está ligado à busca por um prazer instantâneo. Os planos de longo prazo demandam mais tempo e esforço, então o sistema límbico, presente no sistema nervoso, intervém nos planejamentos e faz com que estejamos rapidamente distraídos, buscando uma atividade mais prazerosa. Isso pode ser evitado se estivermos motivados a fazer o que precisamos.

O palestrante e especialista em autorrealização Giridhari Das afirma que essa motivação surge quando vemos significado no que está para ser feito. “A palavra chave é ‘auto-concordância’. Temos que fazer coisas que têm sentido para nós, quando podemos ver que nossas ações estão servindo o outro. Uma razão para procrastinar algo é porque esta tarefa simplesmente não é interessante, não é ‘auto-concordante’ com nossa missão”.

Outra dica é organizar as tarefas em partes menores. De acordo com o especialista, a técnica se chama Círculos de Zorro: “talvez você queira fazer algo, mas não começa por que o primeiro passo é maior do que as pernas. Então tente diminuir o primeiro passo. Digamos que está procrastinando arrumar o armário, então comece arrumando uma gaveta do armário, ou uma prateleira. Está procrastinando ter uma dieta melhor? Então tire, primeiro, um único item da dieta que sabe que é ruim, como o refrigerante”, coloca.