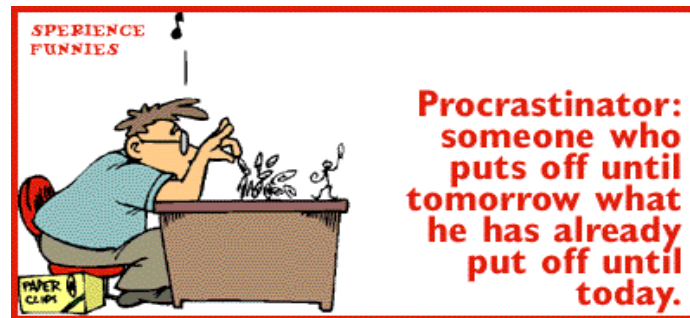


CONQUISTAR A PROCRASTINAÇÃO

O que é a procrastinação?



"Sei que devia trabalhar, mas parece que nunca consigo começar!"

"Que chatice! Quem me dera não ter de fazer este relatório idiota!"

"Só mais um joguinho – depois vou estudar..."

Parece-te familiar? Então, provavelmente, és um procrastinador. Procrastinar é adiar sucessivamente aquilo que temos para fazer, e sentirmo-nos, simultaneamente, culpados por estarmos a adiar. Por exemplo, não estudar para um exame que se vai ter daqui a três dias, e em vez disso, estar refastelado em frente ao televisor, pode ou não ser procrastinação. Se a pessoa se está a sentir culpada, não conseguindo relaxar e sentir algum prazer por estar a ver televisão, nem desliga-la e ir estudar, então, a pessoa está a procrastinar. Se a pessoa não se sentir mal enquanto está a ver televisão, mas se sentir culpada depois, continua a ser procrastinação. Por outro lado, se a pessoa estiver a sentir-se confortável e sem necessidade de estudar para o tal exame, então ela não está a procrastinar.

Quase todas as pessoas procrastinam algumas vezes sobre algumas coisas. Todos evitamos realizar algumas tarefas. Fazer isso é normal, mas quando a procrastinação começa a surgir com muita intensidade e frequência, acabamos por perder muita energia e tempo valiosos.

A procrastinação é uma das grandes causas do insucesso académico e fonte de muito sofrimento e conflito interno (e externo, quando existe alguém que se aborrece por estarmos a adiar esta ou aquela tarefa! "Vai estudar! Estás sempre em frente a esse maldito aparelho! Olha que tens exame depois de amanhã! Deves estar a querer chumbar outra vez, não?!").

Quais as causas da procrastinação?

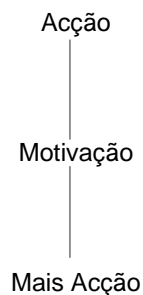
Vamos tentar chegar a uma descoberta de porque se procrastina. Há causas para a procrastinação que são internas, como as nossas atitudes e pensamentos, e outras que são externas, tendo a ver com a relação que temos com os outros.

Motivação X Acção

O que é que vem primeiro: Motivação ou acção?

A maioria das pessoas responderá motivação. E é a resposta que os procrastinadores normalmente dão. Mas não é a resposta certa. Os procrastinadores dizem “Não me apetece agora. Faço quando me apetecer” e esse dia não chegará nunca, simplesmente porque estas tarefas são aborrecidas e desagradáveis!

As pessoas mesmo eficientes sabem que o que vem primeiro é a acção produtiva. E depois disso é que virá a força para fazer mais. Se compararmos com o facto de termos de falar em público, sabemos que essa tarefa se torna mais fácil à medida que vamos falando. E que depois de começar se torna muito menos horrenda do que imaginávamos ao início. E o mesmo para a condução, e o mesmo para fazer um exame. Quando nos apercebemos que as coisas não estão a correr tão mal como imaginávamos, temos mais vontade de as fazer. Assim, agimos normalmente de acordo com este diagrama:



Quanto mais fizermos, mais vontade temos de fazer, mas primeiro, convém fazer alguma coisa!

Uma palavra sobre o Perfeccionismo

Muitos de nós fomos criados com a crença de que devemos sempre fazer as coisas perfeitas e que haveria um prémio para o melhor. Infelizmente, muitas vezes os perfeccionistas querem chegar tão alto que acabam por cair do escadote, isto é, quando tentamos com demasiado esforço e colocando demasiada pressão em nós próprios, sentimo-nos pressionados e acabamos por não fazer nada,

procrastinando. Mas se diminuirmos as nossas expectativas, sentir-nos-emos mais relaxados e mais capazes de ser criativos e produtivos.

Nada de errado existe em ter expectativas elevadas. Claro que preocuparmo-nos com a qualidade é positivo e levou o ser humano a grandes conquistas e descobertas. Mas o perfeccionismo difere da procura saudável do melhor, como se pode ver na tabela que se segue.

Perfeccionismo	Procura saudável do Melhor
Motivação pelo medo de falhar ou pelo sentido de dever	Motivação pelo <u>entusiasmo</u> e por achar que ser criativo é uma <u>experiência excitante</u> .
Sentimento de ter de ser o primeiro, mas o que faz, por muito bom que seja, nunca é suficientemente bom.	Os seus esforços dão-lhe sentimentos de <u>satisfação</u> e de ter conseguido algo, <u>mesmo que não tenha sido “o melhor”</u>
Sente que tem de ganhar a sua auto-estima. Pensa que tem de ser muito especial ou inteligente para ser amado e respeitado	Tem um sentido de auto-estima incondicional. Sente que tenha de ganhar o amor e a amizade dos que lhe são importantes são <u>independentes da sua inteligência ou sucesso</u> .
Tem terror de falhar. Se não atinge um objectivo importante, sente-se um ser humano falhado.	Não tem medo de falhar porque sabe que ninguém tem sempre sucesso. Sabendo que falhar é desapontante, também constitui uma <u>oportunidade para aprender e crescer</u> .
Pensa que tem de estar sempre no controle das suas emoções e ser forte. Não gosta de partilhar os seus sentimentos de vulnerabilidade, tristeza, insegurança ou raiva pelos outros. Acredita que se se mostrasse os outros gostariam menos dele.	Não tem medo de ser <u>vulnerável</u> ou de <u>partilhar os seus sentimentos</u> com os que lhe são mais próximos. Isso fá-lo sentir mais próximo deles.

Frases de dever

Os procrastinadores usam mais frases de dever que a generalidade das outras pessoas. Eles dizem a si mesmos “Tenho de começar. Devia mesmo fazer X ou Y”. Há 3 significados para a palavra dever: algo que deve acontecer devido a uma força física ou natural (como a gravidade), algo que implica uma obrigação moral e a terceira um dever legal. Como se pode notar, arrumar os papéis do exame de 5ª feira não cabe em nenhuma categoria. Não é algo que acontece de certeza como a lei da gravidade (ainda ninguém viu uma secretária que se arrume sozinha), não é algo de cariz moral (não vem nos 10 mandamentos) e não é de natureza legal (não há leis que impeçam secretárias desarrumadas). Então a palavra “DEVO” não está a ser bem aplicada aqui.

Normalmente estas frases de dever não são muito produtivas porque ficamos a sentir-nos ressentidos e culpados e por isso evitamos a tarefa. Assim que dizemos a nós mesmos: “Devia fazer isto”, é provável que a seguir venha: “Mas não tem de ser mesmo agora. Vou esperar até mais tarde”. Por vezes quanto mais dizemos a nós próprios que devíamos, mais difícil é agir.

Se calhar, quando dizemos “Devia arrumar a secretária” o que queremos mesmo dizer é “É vantajoso para mim que arrume a minha secretária.” Convém banir as frases de dever do nosso vocabulário. Sempre que pensarmos “Devia fazer X” ou “Tenho de fazer Y” podemos substituir por “É desejável, é benéfico, é vantajoso, é bom para mim fazer X” uma vez que as frases do último tipo não nos fazem sentir tão rebeldes nem tão culpados, e reflectem melhor a razão por que vamos fazer essa tarefa. Vamos ao dentista porque é melhor para nós, para a nossa saúde. Estudamos porque queremos acabar o curso. Arrumamos os papéis porque funcionamos melhor com as mesas arrumadas.

E além disso, se modificando a frase para “É vantajoso” ela deixar de fazer sentido, talvez aí esteja uma boa pista de porque é que andávamos a procrastinar fazer X: É que se calhar não iríamos lucrar nada com isso. Se calhar temos coisas melhores que fazer, se calhar se fizermos X as pessoas vão aumentar as expectativas que têm sobre nós, e poderão vir a pressionar-nos mais, se calhar conseguimos passar bem sem fazer X. Que vantagens nos traz fazer o trabalho que andamos a procrastinar? Então, se for mais vantajoso, faremos essa tarefa porque queremos e não porque “devíamos”.

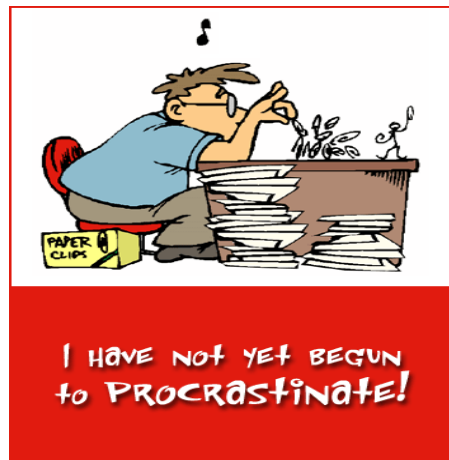
Falta de Vontade

Esta causa de procrastinação parece ridícula, mas é a mais comum de todas. Pura e simplesmente, a pessoa não quer fazer aquilo que anda a adiar.

Muitos procrastinadores não têm a noção de que é isto que acontece a maior parte das vezes. Focam apenas em que existe uma tarefa que eles sentem que deviam fazer, mas que quando chega a altura de a fazer, começam a sentir-se desconfortáveis e fazem outra coisa qualquer. Em vez de se ser honesto connosco próprios e dizer que de facto não queremos fazer aquilo e que escolhemos conscientemente não fazer, age-se como se estivéssemos no meio de um misterioso processo bloqueador do qual somos as vítimas.

Porque é que andamos a adiar? Talvez haja muito boas razões. Pode ser que não seja uma alta prioridade. Talvez não precises mesmo de o fazer. A resposta de procrastinação pode ser tremendamente saudável e se calhar podemos aprender muito se lhe dermos ouvidos.

Conquistar a Procrastinação



Escolhe uma coisa que tens andado a procrastinar. Escreve o que é. Sê específico («tudo» não serve). Escolhe uma coisa concreta e real que gostarias de fazer.

Análise de custo benefício. Porque deverias deixar de procrastinar?

Faz uma lista das vantagens de adiar a tarefa.

Podem ser muitas: é fácil, podes fazer coisas mais relaxantes, podes deixar de te lembrar do problema e não te aborreceres, evitas trabalhar, não terás de enfrentar a possibilidade de falhar, podes frustrar as pessoas que te andam a aborrecer para que faças, prevines que as pessoas te pressionem e se adiares a tarefa por muito tempo eles começarão a aceitar que não a vais fazer. Também pode dar-te *status*, afinal de contas só pessoas muito sortudas ou ricas se podem dar ao luxo de não fazer o que é chato. Saber que vantagens tens permite-te compreender porque andas a adiar a tarefa há tanto tempo.

Pensa nas desvantagens.

Pode ser sentires-te culpado, estares cansado de que os outros te aborream, não teres a satisfação de ter feito a tarefa. Lista as tuas próprias desvantagens.

Agora pesa as vantagens e as desvantagens...

...concedendo a cada um dos itens das duas listas pontos de 0 a 5 (por exemplo). Soma cada uma das listas e vê qual é a que tem mais pontos, isto é, a que te traz mais benefício.

Faz o mesmo com as vantagens e desvantagens de começar hoje.

Compara as vantagens e desvantagens de procrastinar com as vantagens e desvantagens de começar hoje.

Com todos os dados em mão, poderás decidir o que de facto lhe trará mais benefícios. E terás boas razões (e escritas no papel) de porquê ou não fazer. Assim poderás ter maior poder de argumentação se alguém te perguntar porque é que não fizeste a tarefa (se esse for o caso).

Se decidiste que as vantagens pesam mais que as desvantagens...

Planeia

Escreve quando é que exactamente pretendes começar a tarefa.

É a melhor maneira de te comprometeres contigo próprio é como já sabe, quando se escreve. Uma tarefa ganha mais probabilidade de ser concluída uma vez que atribuíres-lhe o teu tempo é o primeiro passo e já faz parte da tarefa, ela mesma.

Lista os problemas que podem acontecer e que te possam impedir de fazer o que planeaste nesse período.

Podem ser problemas do tipo: Não vou ter vontade, vou distrair-me com outras coisas e decidir que existe outra coisa que devo fazer primeiro, alguém pode vir a aparecer nessa altura, quando tentei fazer isso senti-me incompetente e que não iria conseguir fazer a tarefa bem.

Lista soluções possíveis para os problemas.

Podem ser: Digo a mim mesmo que decidi trabalhar uma hora, entre X e Y quer tenha vontade, quer não; Posso trabalhar noutra sítio para não me sentir tentado a fazer outra coisa qualquer; Se alguém me interromper posso dizer que tenho um compromisso entre a hora X e Y; Posso decidir escrever algumas ideias quer eu ache que elas são boas ou não, e depois posso ficar contente por o ter feito em vez de fugir ao problema.

Facilita o trabalho

Estabelece objectivos específicos em vez de objectivos vagos e indefinidos

Em vez de pensares “vou estudar mais logo” pensa especificamente o quê, quando e quanto. Por exemplo “ Vou fazer um resumo da matéria dada em análise até hoje, logo a partir das 3” Isso vai dar-te uma direcção e um sentimento de sucesso logo que consigas.

Estabelece objectivos modestos e realistas em vez de objectivos grandiosos e perfeccionistas.

Podes sentir que se a primeira frase do relatório que escreves não é uma obra de arte, todo o relatório vai ser mau. Porque não tentas escrever uma frase adequada, primeiro que tudo? Isso será mais simples e pelo menos já fizeste alguma coisa. Depois da primeira frase adequada, escreve mais uma e mais outra até teres um primeiro parágrafo adequado. Depois poderás fazer uma revisão adequada e tornar o material ainda melhor.

Não te sabotes a ti próprio

Retira todos os distractores que possas do teu ambiente de estudo. Já é difícil o suficiente teres de te concentrar numa tarefa que te é extremamente desagradável. Arranja o teu espaço de trabalho da forma que te for mais agradável.

Quebra a inércia**Começa o trabalho**

Imagina um comboio a partir da estação. O primeiro impulso para a frente é o que consome mais energia. Manter o comboio em andamento é muito mais fácil. Por isso começa qualquer coisa no trabalho que estás a adiar, por exemplo, abre um documento no computador e guarda-o com o nome do trabalho e começa por escrever a lista de pontos que queres abordar, ou escreve uma primeira frase, ou começa a resolver um primeiro exercício de uma matéria. Vais ver que a seguir é muito mais fácil continuar!

Faz um pouco de cada vez

Divide o trabalho nas suas partes componentes e concentra-te num parte de cada vez. Podes dividir o trabalho por etapas ou fazer 15 minutos a meia hora de cada vez. Mesmo que o trabalho demore 10 horas a ser feito, se fizeres já 15 minutos, só já terá de fazer 9 horas e 45 minutos. E claro que se nesses 15 minutos te sentires bem a fazer a tarefa que procrastinaste, nada te impede de fazer mais 15.

Se tendes a procrastinar, ajuda-te deixares sempre alguma parte do estudo começada antes de interromperes o estudo - por exemplo, ficar a meio de um exercício ou deixar já umas frases escritas do relatório antes de ires jantar.

Pensa

Quando procrastino, que ideias negativas é que me vêm à cabeça? Quando confrontado sobre a decisão de estudar ou não estudar, possivelmente envolves-te num pequeno diálogo interno. É muito revelador o modo como as coisas se vão passando na nossa cabeça. Mil pensamentos e suas respectivas afirmações vão discorrendo, sendo que alguns são activadores da acção construtiva e outros tantos simbolizam o modo como um aluno pode boicotar uma postura activa face ao estudo.

Aquilo que sugerimos é que tentes interferir no teu diálogo interno, activando um pensamento racional que encoraje o teu estudo. Escreve os teus pensamentos. Depois de escrever os pensamentos relacionados com o facto de estar a procrastinar, tenta transforma-los em pensamentos mais orientados para a tarefa e que tenham mais consonância com a realidade.

Elimina os pensamentos que resultam em procrastinação: afirmações como “Eu ainda tenho muito tempo para fazer o projecto” acabam por levar a que se deixe as coisas para o último minuto. Procura

reconhecer as tuas ideias irracionais acerca do estudo e substituí-las por outras mais úteis. Por exemplo, “Não há tempo suficiente para estudar e para me divertir!” pode ser mudado para “Há tempo suficiente para estudar e para me divertir quando uso o meu tempo de maneira eficaz.” ou “Eu não aguento estudar muito tempo, mais de duas horas já é muito.” pode ser mudado para “Já existiram situações no passado em que eu estudei mais tempo. Pelo que, a sensação que eu tenho não é devida ao facto de eu só conseguir estudar pouco tempo, mas porque eu não estou envolvido de um modo eficaz com o meu estudo.”

Coloca racionalmente as tuas intenções ou acções procrastinadoras em causa: “Porque é que eu estou a dizer que é só mais 10 minutos de televisão? Isto é verdadeiramente importante para mim? Mas o que é que ganhas com isso?” ou “Porque é que eu não vou agora estudar? O que é que verdadeiramente me impede de o fazer? Sou eu, é? Então o que vou fazer em relação a isso? Vou ficar quieto?”.

Dá a ti próprio os parabéns

Agora que já começaste a fazer o que tens andado a evitar, dá a ti próprio os parabéns por estares a esforçar-te. Oferece-te a ti próprio uma recompensa por teres feito alguma coisa em vez de insistir em que nada do que fazes é suficientemente bom. Quando terminares aquela tarefa que andaste a procrastinar, tira um momento e sente como é bom ter chegado ao fim. Já não tens de te aborrecer a ti próprio para completares a tarefa, já não tens de te sentir sempre culpado, em falta. Já não tens aquele peso sobre os ombros. É tempo para as outras coisas. Diverte-te e aproveita!

Revê tudo o que fizeste durante o dia. Revê os teus objectivos. Estão em consonância? Óptimo. Conseguiste. Não estão? Aí está uma oportunidade de aprender e continuar o seu caminho em vez de desistir e decidir que é um falhado e que nunca vai conseguir fazer “aquilo”. Talvez os seus objectivos sejam altos de mais e o estejam a impedir de se sentir realizado, faça o que fizer; reflecta sobre eles e veja se os seus objectivos poderão ser modificados de forma a sentir-se mais disposto a agir. Ou então, analise tudo novamente, podem existir obstáculos que, inicialmente, não foram identificados. Se não resultar, pede ajuda.

Questiona a tua gestão de tempo no aqui e agora

“Qual é a melhor utilização que eu posso fazer do meu tempo neste momento?”. Pergunta isto frequentemente, tantas vezes até que a questão acaba por se transformar num hábito.

Todo o tempo é tempo livre. Lembra-te, todos temos a mesma quantidade de tempo disponível para fazermos aquilo que necessitamos de fazer (168 horas por semana). Mas, como é que o tempo é livre quando se tem aulas, laboratórios, trabalho, etc? É verdade que há coisas para fazer, mas lembra que tu escolheste ser estudante, tu escolheste participar nas actividades extracurriculares em que estás envolvido, tu decides quando comes, dormes, sociabilizas. Por isso, lembra-te, és tu

que fazes as escolhas acerca do modo como despendes o teu tempo, bem como do grau de prioridade que dás às diferentes coisas que preenchem a tua vida.