

ULTRAPASSAR A PROCRASTINAÇÃO (Trabalho em progresso)

Mário Azevedo, 1998

Universidade de Lisboa, Faculdade de Ciências

A procrastinação consiste no adiamento de uma tarefa, que alguém se tinha proposto realizar, com efeitos danificantes para o agente da procrastinação ou para outrem, com acompanhamento de autorrecreinação e de outros sentimentos negativos.

A questão mais interessante a resolver está em decidir se se trata dum vício e mau hábito ou dum processo psicológico mais complexo, com raízes mais fundas nos problemas da personalidade. Alguns psicólogos mantêm que a procrastinação traduz um conflito interno e tem como função proteger um sentido vulnerável de autoestima (Ellis & Knaus, 1977; Burka & Yuen, 1982).

Entre as várias funções exercidas pela procrastinação, contam-se as seguintes:

1. proteção da autoestima, evitando um teste no confronto com a realidade;
2. proteção contra o sucesso possível;
3. rebelião contra a força controladora externa;
4. vingança contra uma atitude de outrem.

A prática dos seminários sobre procrastinação mostra que os participantes passam normalmente por três fases: (a) otimismo, (b) pessimismo, e (c) realismo. Em formação, pode-se começar pela descoberta dos padrões dominantes de pensamento que justificam a procrastinação (Burka & Yuen, 1982). Faz-se uma lista das desculpas. Quando a lista cresceu, faz-se a recomendação para monitorar os pensamentos e descobrir as desculpas.

Na fase inicial, os participantes estão mais interessados em saber como parar do que em saber por que adiam. Nas três primeiras sessões, é útil insistir nas técnicas comportamentais de gestão do tempo.

Bases da Procrastinação

Os procrastinadores tendem a ficar desanimados quando verificam que as técnicas de gestão do tempo não produzem os resultados esperados.

Começa a diluir-se a fantasia da cura mágica, substituída pelo pessimismo, que é o seu extremo oposto. Mesmo quando se notaram alguns progressos (Steel, 2007).

Os procrastinadores, procrastinam o uso das técnicas de gestão do tempo. O progresso pode nalguns casos ser também ansiogénico.

Estas experiências de procrastinação podem ser usadas como oportunidades de mudança, instigando o aprofundamento das causas psicológicas subjacentes.

Expectativas irrealistas familiares. Tudo pode ter começado com expectativas irrealistas familiares.

Perfeccionismo. Uma das bases da procrastinação é o perfeccionismo e a baixa autoestima, patente ou oculta, que o acompanha.

Medo do fracasso. Com grande frequência, a procrastinação tem associado o medo do fracasso.

Medo do sucesso. Em especial nas mulheres de certos meios socioculturais, a procrastinação pode também ter associado o medo do fracasso.

Necessidade de rebelião.

Necessidade de vingança.

Pensamento de tudo ou nada. Dificuldade em aceitar as realizações parciais. Aprender a aceitar um dez.

Dificuldade de perseverança. Em caso de fracasso, o procrastinador tem tendência a desistir. Ao perder uma batalha, desespera de ganhar a guerra.

Relação errada entre trabalhar duro e estupidez. O procrastinador é capaz de formular objetivos muito elevados, mas depois considera-se estúpido quando se vê obrigado trabalhar duramente. Por isso recusa o trabalho duro e fracassa nos objetivos.

A equação tripartida: valor próprio, capacidade, desempenho. O procrastinador estabelece uma relação abusiva entre valor próprio e desempenho através duma relação de igualdade triangular (Richard Beery), como se apresenta na Figura 1.

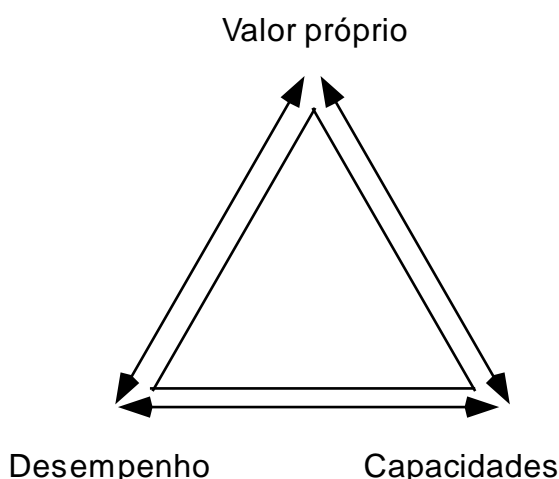


Figura 1. Equação triangular entre valor próprio, capacidade e desempenho.

Nesta perspetiva, errada, a pessoa é definida pela capacidade, que, por sua vez, é definida pelo desempenho. O único desempenho possível teria de ser alguma coisa grandiosa. A pessoa fica defendida se não se confrontar com o desempenho, não testando as capacidades. O procrastinador, de forma autodanificante, consegue quebrar esta tripla equação impondo um desempenho que não reflita as capacidades. Para isso só se pode permitir um trabalho de última hora, procrastinando. Assim, o valor próprio continua definido pela capacidade, mas esta deixa de ser definida pelo desempenho.

Ultrapassar a Procrastinação

A saída da procrastinação passa pelo reconhecimento das raízes profundas da procrastinação e da vontade de confrontar as expectativas irrealistas que lhe subjazem. O Instrumento principal de ação reside no estabelecimento de objetivos adequados e na autoaceitação.

A saída da procrastinação pode estar no abandono duma via que se revela desinteressante.

A terapia de grupo revela-se ainda ineficaz para aqueles procrastinadores que aqui chegaram tendo como base a rebelião generalizada.

Ultrapassar a Resistência

Perguntar porquê. Passar em revista o que foi dito acima.

Evitar as boas resoluções. Não temos que...A liberdade é uma condição básica da mudança.

A barreira de teia de aranha. Aquilo que parece um muro intransponível não passa de teia de aranha.

O assentamento dos lípidos na cadeira. A maioria dos grandes trabalhos tem por base este princípio. A percentagem dos 10% de inspiração 90% de transpiração.

Aceitar um começo miserável. Assim se ultrapassa o “não sei onde começar”.

Trocar o difícil pelo desafiante. Não há tarefas difíceis, se as classificamos como desafiantes.

Deixar de se autoenganar. Arrumar os mecanismos de defesa.

Dominar o complexo de inferioridade (Adler). Aspectos físicos, morais, psicológicos. As biografias de muitos indivíduos partiram daqui.

Ultrapassar o medo de não temer cometer erros. Só quem nada faz evita erros ocasionais.

Autoconversação. Uma palestra de treinador...

Mudar os constructos pessoais. Os constructos são construções mutáveis se o olhar for educado.

Não engrandecer os défices. Diversos ângulos para ler as mesmas condições...Deixemos que apenas os outros sublinhem os nossos pontos fracos.

Não diminuir os créditos. Nunca deixar os créditos próprios em mãos alheias. Não contradizer os indícios de recursos próprios.

Não existe audiência permanente das nossas atividades. Estamos a sós na maioria dos casos.

Dar lugar à agência própria. Podemos ser agentes da nossa vida.

Ninguém Nasce Procrastinador

Os hábitos são aprendidos. Podem ser desaprendidos. Dizia Mark Twain que os hábitos não são para ser lançados for a da janela. Devem ser descidos pela escada degrau a degrau. É erros pensar que basta o poder da vontade.

Analisar os Hábitos Indesejados

5. Começar com a elencagem dos hábitos, com um cartão para cada um.
6. Ordená-los por ordem crescente de dificuldade de vencer.
7. Começar pelo mais frágil.
8. Tempestade de ideias para encontrar soluções.
9. O princípio da avozinha.

Programar em termos de tarefa, não de tempo. Vai aprender ou resolver algo e não estudar determinado tempo.

Definir a tarefa ou objetivo. Em termos observáveis (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008).

Contrato comportamental. Entre o eu-adulto e o eu-criança.

Use de gratificação imediata. Após comportamento improvável. Com limite temporal de duração da gratificação.

Definir Objetivos

Diversos objetivos. Objetivos a longo, médio e curto prazo.
Importância dos objetivos próximos, claros, específicos, exequíveis, desafiantes.
Visualizar os objetivos.
Alternativas e opções.
Distinguir entre emprego e vocação. Gostar do que se faz.
Respeitar datas e prazos.
O guião da vida.
A força de vontade.
A minha intenção era...

Aspetos Interpessoais

Evitar rigidez de papéis.
Não copiar.
Não temer a crítica.
Os jogos da vida.
A escolha é sempre do próprio.

Tornar-se um Construtor de Si

Ação é mais poderosa do que o pensamento.
Acabe com o olear constante das rodas. Ponha-se a caminho.
Lugar à espontaneidade.
Saber começar e saber parar.
Ritmo.
Cinco minutos são tempo.
Passar a fase da discussão e passar à ação.
Perguntar-se:—Se não agora, quando?

Uso do Tempo

A ocupação do tempo por parte dum recém-nascido não é igual à ocupação do tempo dum adulto, do mesmo modo que a vida do grande industrial é diferente da vida do trabalhador, e a vida no Século XXI é diferente da vida na Idade Média. Mihaly Csikszentmihalyi (1997) inventou um método de amostragem de experiências, que dava conta das ocupações, vivência e emoções das pessoas que participaram em diversos estudos. a investigação levada a cabo em vários países permitiu estabelecer um esquema da ocupação do tempo diurno da generalidade das pessoas durante o tempo diurno. Considera-se que as pessoas ocupam cerca de um terço das 24 horas do dia para descansar. Isso deixa cerca de 112 horas por semana para diversas atividades. Por isso, grosseiramente, cada unidade de percentagem de tempo corresponde a uma hora semanal desse tempo.

O Quadro 1 mostra a ocupação do tempo diurno da generalidade das pessoas, distribuído por três categorias: produção, manutenção e lazer. São dois terços ou 112 horas semanais diurnas, contra um terço destinado a descanso noturno.

Quadro 1

Ocupação do Tempo Diurno de 112 Horas Semanais da Generalidade das Pessoas

1. Atividades de produção.....	24-60%
trabalho ou estudo.....	20-45%
conversar, comer, sonhar acordado	4-15%
(durante o trabalho)	
2. Atividades de manutenção	20-42%
trabalhos da casa.....	8-22%
(cozinhar, limpar, fazer compras)	
comer	3-5%
asseio (lavar-se, vestir-se).....	3-6%
condução e transportes.....	6-9%
3. Atividades de lazer.....	20-43%
Ocupação com os média (TV, periódicos)	9-13%
hóbis, desporto, cinema, restaurantes	4-13%
conversaão, vida social	4-12%
Ociosidade, descanso.....	3-5%

Técnicas de Gestão do Tempo

Formular objetivos comportamentais. Os objetivos mais eficazes na ajuda à gestão do tempo devem ser (a) próximos, (b) claros, (c) específicos, (d) exequíveis, (e) desafiantes (relativamente ao usual) e, aqui, também (f) decomponíveis. Notar que estes objetivos são formulados em verbos observáveis.

Os procrastinadores tendem a pensar mais em termos globais do que em termos comportamentais.

Técnica do queijo suíço. Os procrastinadores tendem a pensar o trabalho apenas em termos de grandes blocos de tempo.

Precisam de aprender a aproveitar pequenos blocos de tempo para fazer pequenos buracos num projeto complexo. Mesmo um período de trabalho inferior a meia hora, já representa uma entrada na tarefa e constitui uma realização de assinalar.

Técnica dos 15 minutos. Aqui há um compromisso de tempo reduzido, que frequentemente se traduz em motivação para um envolvimento na tarefa mais prolongado.

Técnica de calendarização inversa. Começa-se por calcular o tempo que já está comprometido com as atividades de rotina. Calculando depois o tempo que resta, pode-se então inserir aí as novas tarefas que se pretendem realizar, tais como o estudo.

Anota-se num calendário cada meia hora de trabalho devida, apenas depois de ter trabalhado essa meia hora. Pode-se usar uma folha preparada em Excel, com o tempo de vigília dividido em meias horas.

Ministrar autorreforço. Estabelecer recompensas contingentes com a realização de objetivos comportamentais parciais.

Manter a recusa do reforço se não houve o desempenho proposto.

Valorizar os passos intermediários. Os procrastinadores tendem a valorizar apenas a realização dos projetos completos. Aprender a trabalhar para os mínimos.

Tarefas sujeitas ao princípio da avozinha. Propor objetivos contingentes em relação a atividades agradáveis: primeiro o que devo, depois o que me agrada.

FASES/TAREFAS	1999	2000	2001
1.1. Recolha bibliográfica			
1.2. Tratamento de instrumentos			
1.3. Preparação de materiais			
1.4. Comunicação à comunidade			
2.1. Medição de alunos e professores			
2.2. Programa de intervenção			
2.3. Programa de acompanhamento			
2.4. Possíveis estudos correlacionais			
2.5. Medição de alunos e professores			
3.1. Análise dos dados			
3.2. Avaliação do programa de intervenção			
3.3. Avaliação do programa de acompanhamento			
3.4. Análise dos estudos correlacionais			
3.5. Redacção de relatórios			
4.1. Avaliação do projecto			
4.2. Comunicação à comunidade			

Figura 2. Exemplo de calendarização com indicação das metas a alcançar em cada fase.

O tempo como uma dádiva.

Temos à partida cerca de 74 anos ou 27 000 dias. Cada dia é único. Os dias estão numerados (Bruno, 1997). A aplicação sábia do tempo implica um equilíbrio entre

1. amor,
2. trabalho,
3. descanso, e

4. diversão.

Em rigor, ninguém é um procrastinador

Diferença entre atos da pessoa ou comportamentos e traços de personalidade. Não reificar. *Só hoje podemos fazer alguma coisa.* O amanhã rouba ao hoje aquilo que ele tem de mais específico: ser o tempo do fazer. Nada podemos fazer no passado ou no futuro.

A oportunidade está sempre no hoje e agora. A fábula de Kafka Diante da Lei.

Condições fisiológicas. Cansaço, alimentação, sono, drogas, tabaco, café, ritmo circadiano. Conhecer-se e agir em conformidade.

A resistência da mula. Necessidade de autonomia, medo do fracasso, medo do sucesso, inércia, experiências de infância, envolvimento no ego, hostilidade, complexidade da tarefa.

Carpe diem.

Referências

Bruno, F. J. (1997). *Stop Procrastinating*. New York: Macmillan.

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*, 915-931.

Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self*. New York: Harper Perennial.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Signet

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytical and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94

Impressão em 2011, Dezembro 24, sábado