



Deixar para amanhã o que poderia ser feito hoje é uma atitude que o ser humano toma corriqueiramente, mas a questão é se perguntar: o que fiquei fazendo nesse período em que poderia ter realizado uma tarefa necessária?

Quando a resposta for “nada de relevante” inicia uma dissonância cognitiva, um desconforto emocional, uma angústia e um sentimento de impotência. Cerca de 90% das pessoas adultas procrastinam (esse é o termo correto para essa protelação do ato), mas 20% desses adultos irão se tornar procrastinadores crônicos, ou seja, vão fazer isso várias vezes ao longo dos dias, das semanas, dos meses, da vida. E esse adiamento contínuo vai acumulando afazeres que levam, inclusive, a ficar difícil reconhecer o que é prioridade, por onde começar.

**Cerca de 90%
das pessoas
adultas
procrastinam**

**A má gestão
do tempo traz
inúmeros
prejuízos**

A má gestão do tempo traz inúmeros prejuízos funcionais e geralmente quem procrastina tem essa dificuldade de perceber com clareza o tempo necessário para realizar uma atividade, acreditando que, em algum momento do futuro, a tarefa será realizada em tempo hábil. Vamos ver um exemplo corriqueiro: eu estou terminando um curso de pós-graduação e tenho seis meses para entregar meu trabalho final, assim ao invés de desde já começar a organizar tudo o que tenho que fazer (selecionar as publicações para leitura, estruturar minha metodologia, coletar dados, redigir e



discutir os resultados), eu deixo para depois, destino meu tempo livre para assistir series, ver o que rola nas redes sociais, e vou fazer todo o trabalho no último mês, de maneira corrida e trazendo para mim um estresse acentuado.

- ☞ Mas, por que fazer assim?
- ☞ Que raciocínio é esse de achar que estará “ganhando” deixando os afazeres para depois?
- ☞ Otimizar o tempo não seria o verdadeiro ganho?
- ☞ Que novelo complicado é esse que eu faço, depois lamento, angustio e, em um momento seguinte, faço de novo?
- ☞ Sou uma pessoa preguiçosa, irresponsável e imatura?
- ☞ Há algo de errado com minha arquitetura cerebral para não dar conta dessa tarefa necessária de gerenciar o tempo e realizar os afazeres de modo mais coerente e fluido?

O ser humano, em sua evolução biológica, de fato tende a poupar energia. Não nos enganemos, somos consequência de uma história de *homo sapiens*, o que nos leva a entender que poupar energia para um momento importante (de sobrevivência, fuga ou ataque) era algo muito necessário. Assim, o que deixamos para depois tem a ver com poupar esforço, seja ele físico ou mental. E também tem o fator do ganho imediato, ou seja, nosso cérebro tem uma tendência a solicitar mais atividades que trarão uma recompensa imediata e abrir mão de algo em que o retorno será adiante, desse modo vamos nos deixar envolver por atividades que trarão alívio ou prazer instantâneo.

**Não nos
enganemos,
somos
consequência**



☞ Então estamos destinados a procrastinar? É isso mesmo?

Não, de modo algum. A maturidade neurobiológica também pode ser trabalhada ao longo da vida. Nós estudamos por muitos anos em busca de um diploma que somente virá depois, assim como nós podemos conseguir guardar dinheiro para comprar algo mais importante em algum momento futuro. Nós podemos aprender o quão valioso é isso! E sentir-se potente na vida, capaz de realizar desejos é também um excelente mecanismo de conduzir nosso arcabouço cerebral.

Entretanto, para algumas pessoas, chegar nesse desenvolvimento ficou difícil e precisamos tentar compreender por quais motivos elas procrastinam tanto.

Vamos às possibilidades:

- a) ela tem uma demanda grande de satisfação imediata e se deixa distrair com coisas irrelevantes, mas prazerosas;
- b) ela não tem dimensão do tempo e faz uma programação irreal, acreditando que terá condição de executar as tarefas num momento futuro;
- c) ela tem dificuldade de fazer a priorização das atividades e a sequenciação das mesmas;
- d) ela caiu na armadilha de acreditar que funciona melhor sob pressão e considera que a adrenalina é sua aliada na atenção, no raciocínio e na execução de tarefas;
- e) um pouco de cada das alternativas anteriores.

E os motivos podem não parar por aí. Temos a possibilidade, essa nem sempre tão clara, de que algumas pessoas não dão conta de se colocar no mundo de modo mais potente e se boicotam.



É sério isso? Sim!!!

A bagunça externa é um reflexo na bagunça emocional interna. Por exemplo, ter muitas atividades atrasadas e se angustiar com isso pode ser um modo de não se aproximar, conscientemente, das desordens afetivas.

Outra situação seria o ter que lidar com o impacto das consequências de se por no mundo de modo mais funcional e isso quebrar a identidade de ser alguém que não merece o melhor, ou até mesmo que, se for uma pessoa mais potente, isso lhe trará mais responsabilidades ou impacto negativo nas pessoas com as quais convive. Puxa, a mente humana é cheia de percalços, não é?!

A bagunça externa é um reflexo na bagunça emocional interna.

Mas, sigamos confiantes na oportunidade de estarmos aprendendo a viver melhor nessa jornada linda chamada vida! É possível trazer para o dia a dia algumas condições que favorecem o nosso melhor engajamento nos afazeres. Não é receita pronta, mas algum ponto de reflexão pode ajudar. Dessa forma, se você se julga uma pessoa procrastinadora, tente refletir sobre esses pontos:

- 1) a causa da procrastinação precisa ser descoberta;
- 2) o que acontece precisa ser descrito. Por exemplo: eu deixei de fazer parte de um relatório e passei 40 minutos em uma rede social;
- 3) os estímulos distratores precisam sair de cena enquanto você executa alguma coisa de maior esforço mental;
- 4) é preciso fracionar uma atividade complexa e destinar um tempo mais realista para cada etapa;



5) a disciplina pode ser vista como sua aliada. Lembra da letra da música *Há Tempos* do Renato Russo?

“disciplina é liberdade”

Então, “disciplina é liberdade” porque a gente está deixando de ser escravo dos impulsos imediatos e, ao mesmo tempo, direcionando nossas ações para algo verdadeiramente importante para nós e

6) se está muito difícil de você remanejar a procrastinação na sua vida, procure uma ajuda profissional.

Para concluir, eu sigo na torcida desse texto ter produzido um olhar mais nítido sobre a procrastinação. A não compreensão desse comportamento gera interpretações equivocadas. Vamos lá colocar a gaveta, o quarto, a casa, o trabalho, a vida em ordem! E, detalhe, essa ordem precisa estar alinhada com a ordem do seu desejo, mas isso é tema para outro texto...

Vamos lá colocar a gaveta, o quarto, a casa, o trabalho, a vida em ordem!



Rejane Soares Ferreira

Psicóloga pela UnB e Mestre em Psicologia pela UnB,
Especialista em Neuropsicologia pela PUC-GO,
Professora de Pós-Graduação em Neuropsicologia,
Mediadora de PEI,
Curso de Avaliação e Tratamento da Dor Crônica pela USP,
Curso em Psicogeriatrica pela USP,
Especialização em Neurociência e Comportamento pela PUC-RS



LEIA TAMBÉM EM NOSSO SITE

[Pais Bonzinhos, Filhos Folgados, Adultos Relaxados](#)

ASSISTA EM NOSSO CANAL

[O Caminho para a Vida e o Sucesso](#)

ACESSE NOSSAS MÍDIAS



[@escoladepais.org.br](#)



[@escoladepaisdobrasil](#)



[@escoladepais.org.br](#)



[\(11\) 95312-6011](#)

