

# Não deixe para depois

## Saiba os males da procrastinação

Por Maria Fernanda Schardong

01/12/2009

Em bom português, procrastinar significa empurrar com a barriga, enrolar, deixar para depois. O hábito de adiar aquilo que não nos agrada ou consideramos cansativo pode estar diretamente relacionado à dificuldade de tomar decisões do que com a nossa personalidade. Se você costuma deixar tudo para última hora, faça um esforço e leia esse artigo agora. Como diz o ditado: nunca deixe para depois o que você pode fazer hoje.

Para muitas pessoas, procrastinar acaba se tornando um modo de vida. Uma conta que fica atrasada, uma visita a um parente doente que fica sempre para depois. Segundo o presidente do Conselho de Psicologia do Rio de Janeiro, José Novaes, a procrastinação nada tem a ver com a personalidade. "A personalidade é algo produzido ao longo da vida, não é natural, algo inato. Assim, a procrastinação pode surgir da indecisão e não necessariamente estar ligada à "personalidade fraca", mas simplesmente a delicadezas de quem procura avaliar todas as consequências de seus atos e indecisões para não ferir ou magoar ninguém", explica ele.

Além de atrapalhar a vida de quem costuma sempre adiar suas responsabilidades, a procrastinação dificulta a vida de pessoas que, por algum motivo, dependem delas. Entretanto, o mais prejudicado é o próprio "procrastinador". "É claro que ela é ruim para as pessoas que a manifestam. Porém, para as outras que a cercam e dependem de suas decisões e atos, essa falta de atitude perante os compromissos e responsabilidades acaba afetando a vida de quem convive com este tipo de pessoa", afirma José.

Quanto mais o tempo passa, também fica mais difícil se desvencilhar desse hábito tão ruim. Com a idade, superar essas dificuldades e passar a encarar as atribuições é tarefa árdua, mas com boa vontade é possível. "Com o passar do tempo, todas as características adquiridas ao longo da vida podem se radicar mais profundamente nas pessoas, por isso fica mais difícil superá-lo. Porém, só depende da vontade do procrastinador para mudar esse hábito", explica o psicólogo.

O importante para quem está sempre protelando tudo é avaliar o quanto isso afeta a sua vida, e mais, ter a consciência de que, mais cedo ou mais tarde, terá de tomar decisões. "O "procrastinador" pode se cercar de pessoas que decidam, não por ele, mas dentro de áreas específicas de atuação que sustentam ou substituam a sua decisão. Pode também criar regras ou procedimentos-padrão que sejam orientadores da decisão a ser tomada. Lembrando que sempre haverá situações que exijam decisão e que muitas vezes apareçam repentinamente", conclui Novaes.