

JOHN PERRY 



A ARTE DA PROCRASTINAÇÃO

COMO REALIZAR TAREFAS
DEIXANDO-AS
PARA DEPOIS 

Tradução

MARCELO BARBÃO

**PA
RA
L
E**

Copyright © 2012 by John Perry

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL The Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing

CAPA estúdio insólito

PREPARAÇÃO Silvia Massimini Felix

REVISÃO Renato Potenza Rodrigues e Mariana Cruz

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Perry, John

A arte da procrastinação: um guia sobre como realizar tarefas deixando-as para depois / John Perry ; tradução Marcelo Barbão. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2014.

Título original: The Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing.

ISBN 978-85-65530-67-5

1. Administração do tempo 2. Autorrealização (psicologia) 3. Procrastinação I. Título.

14-04897

CDD-155.232

Índice para catálogo sistemático:

1. Procrastinação : Psicologia 155.232

[2014]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br

atendimentoao leitor@editoraparela.com.br

Sumário

INTRODUÇÃO: O paradoxo da procrastinação.. 13

1. Procrastinação estruturada	21
2. Procrastinação e perfeccionismo.....	29
3. Listas de tarefas	43
4. Entre no ritmo	53
5. O computador e o procrastinador	61
6. Um apelo para a organização horizontal.	73
7. Colaborando com o inimigo?	83
8. Benefícios adicionais	91
9. Os procrastinadores precisam ser chatos? ..	101
10. Profundos pensamentos conclusivos....	109

APÊNDICE: Como abandonar o hábito

(leia por sua conta e risco) 115

1. Procrastinação estruturada

Quero escrever este ensaio há meses. Por que finalmente estou fazendo isso? Finalmente encontrei algum tempo livre? Errado. Tenho trabalhos para corrigir, pedidos de livros para preencher, uma proposta da National Science Foundation para fazer uma avaliação e rascunhos de dissertações para ler. Estou trabalhando neste ensaio como uma forma de não fazer todas aquelas outras coisas. Essa é a essência do que chamo *procrastinação estruturada*, uma incrível estratégia descoberta por mim que converte procrastinadores em seres humanos eficientes, respeitados e admirados por tudo que realizam e pelo bom uso que fazem do seu tempo.

(Talvez o mais correto seja dizer que re-descobri isso. Em 1930, Robert Benchley escreveu uma coluna para o jornal *Chicago Tribune*

intitulada “How to Get Things Done”, na qual afirmou que “qualquer um consegue fazer qualquer quantidade de trabalho, quando não *deveria* estar fazendo isso naquele momento”. Como essa citação mostra, Benchley captou o princípio fundamental — e suponho que outros pensadores profundos que foram procrastinadores estruturados como ele também notaram a mesma coisa. Algum dia farei uma pesquisa mais profunda.)

Todos os procrastinadores adiam as coisas que precisam fazer. A procrastinação estruturada é a arte de fazer esse traço negativo trabalhar por você. A ideia central é que a procrastinação não significa que você não vai fazer absolutamente nada. Procrastinadores raramente não fazem absolutamente nada; eles fazem coisas marginalmente úteis, como jardinagem, apontar lápis ou criar um diagrama de como vão reorganizar seus arquivos quando se decidirem a iniciar. Por que o procrastinador faz essas coisas? Porque são uma forma de não fazer algo mais importante. Se

tudo que o procrastinador tivesse de fazer fosse apontar lápis, nenhuma força na Terra o obrigaria a fazer isso. O procrastinador pode ser motivado a fazer tarefas difíceis, convenientes e importantes, desde que essas tarefas sejam uma forma de não fazer algo ainda mais importante.

A procrastinação estruturada significa moldar a estrutura das tarefas que alguém precisa fazer de uma forma que se explore esse fato. Na sua mente, ou talvez até escrito em algum lugar, você tem uma lista de coisas que quer realizar, ordenada por importância. Você até poderia chamá-la de sua lista de prioridades. Tarefas que parecem mais urgentes e importantes estão no topo. Mas há também tarefas que valem a pena ser realizadas. Fazer essas tarefas se torna uma forma de não fazer as coisas que estão mais no alto da lista. Com esse tipo de estrutura de tarefas apropriada, o procrastinador se torna um cidadão útil. Na verdade, o procrastinador pode até adquirir, como eu, uma ótima reputação por ter realizado muitas coisas.

A situação mais perfeita para a procrastinação estruturada que já vivenciei foi quando minha esposa e eu fomos professores convidados na Soto House, um dormitório de Stanford. À noite, com trabalhos para escrever, palestras para preparar, trabalho de comitês para decidir, eu deixava nossa casinha perto do dormitório e ia até a sala dos estudantes, jogava pingue-pongue com os residentes ou ficava conversando com eles nos seus quartos, ou simplesmente me sentava ali e lia o jornal. Tinha a reputação de ser um residente incrível e um dos raros professores no campus que passava algum tempo com os estudantes para conhecê-los melhor. Que conquista: jogar pingue-pongue como forma de não fazer coisas mais importantes e ganhar a reputação de ser um professor excelente.

Em geral, procrastinadores seguem exatamente um caminho que não é reto. Tentam minimizar seus compromissos, supondo que, se tiverem poucas coisas para fazer, vão deixar de procrastinar e fazer tudo. Mas isso vai na direção contrária da natureza básica do procrastina-

dor e destrói sua mais importante fonte de motivação. As poucas tarefas na sua lista serão, por definição, as mais importantes e a única forma de evitá-las será não fazer nada. Essa é uma maneira de se tornar uma batata sentada no sofá, não um ser humano eficiente.

A essa altura, você pode estar se perguntando: “E as tarefas importantes no alto da lista que nunca são realizadas?”. Certamente há um problema potencial aqui.

O truque é pegar o tipo certo de projetos para pôr no alto da lista. A espécie ideal de tarefas tem duas características. Primeiro, elas parecem ter prazos claros (mas realmente não é assim). Segundo, parecem incrivelmente importantes (mas realmente não são). Felizmente, a vida está cheia de tarefas assim. Nas universidades, a grande maioria das tarefas entra nessa categoria, e tenho certeza de que o mesmo é verdade para a maioria das outras grandes instituições. Peguemos, por exemplo, o item no topo da minha lista: terminar um ensaio para um volume sobre filosofia da linguagem. Ele devia es-

tar pronto há onze meses. Realizei um número enorme de coisas importantes para não trabalhar nele. Há alguns meses, tomado pela culpa, escrevi uma carta ao editor dizendo que sentia muito por estar tão atrasado e expressando minhas boas intenções de concluir o trabalho. Escrever a carta foi, é claro, uma forma de não trabalhar no artigo. Acontece que eu não estava muito mais atrasado do que todos os outros ensaístas. E qual a importância deste artigo? Não tão importante a ponto de nada mais importante aparecer. Então eu trabalharei nele.

Outro exemplo são formulários de pedidos de livros. Eu os escrevo em junho. Em outubro, vou dar uma aula de epistemologia. Os formulários já estão atrasados para as livrarias.

É fácil ver que essa é uma tarefa importante com um prazo urgente. (Para os não procrastinadores, devo explicar que os prazos realmente começam a se tornar urgentes uma ou duas semanas depois de serem ultrapassados.) Recebo lembretes quase diários da secretária do departamento; os estudantes às vezes me perguntam

o que terão de ler; e os formulários vazios ficam bem no centro da minha mesa, embaixo do saco de batatas fritas vazio. Essa tarefa está quase no topo da minha lista; ela me incomoda e me motiva a fazer outras coisas úteis, mas superficialmente menos importantes. No entanto, a livraria já está bem ocupada com formulários preenchidos por não procrastinadores. Se eu enviar o meu no meio do verão, as coisas correrão bem. Sei que vou pedir livros bem conhecidos de editoras eficientes; sempre faço isso. E sem dúvida vou aceitar alguma outra tarefa, aparentemente mais importante, em algum momento entre agora e, digamos, o começo de agosto, em cujo ponto minha psique vai se sentir confortável em preencher os formulários como uma forma de não fazer essa nova tarefa.

O leitor observador pode sentir neste ponto que a procrastinação estruturada exige certa quantidade de autoengano, porque na verdade estamos constantemente realizando um esquema de pirâmide sobre nós mesmos. Exato. Precisamos ser capazes de reconhecer e nos

comprometer com essas tarefas aumentando a importância e os prazos irrealistas, assim sentimos que elas são necessárias e urgentes. Esse não é o problema, porque quase todos os procrastinadores têm excelentes habilidades para o autoengano. E o que poderia ser mais nobre do que usar um defeito de caráter para superar os efeitos negativos de outro?