

PROCRASTINATION

WHY YOU DO IT,

WHAT TO DO ABOUT IT NOW

Jane B. Burka and Lenora M. Yuen

Copyright © 1983, 2008 by Jane B. Burka and Lenora M. Yuen
This edition published by arrangement with Da Capo Press, an imprint
of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.,
New York, New York, USA. All rights reserved.

CUM SĂ NU MAI ÎNTÂRZII
SAU... TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII
DESPRE PROCRASTINARE

Jane B. Burka și Lenora M. Yuen

ISBN 978-606-8560-75-5

© 2019 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com

e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Raluca Furtună

Redactor: Mihaela Serea

DTP & copertă: Cătălin Furtună

Corectură: Oana Țăranu

Imagine © Freepik

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BURKA, JANE B.

Cum să nu mai întârzii: sau... tot ce trebuie să știi despre procrastinare /
dr. Jane B. Burka, dr. Lenora M. Yuen. - București : Philobia, 2019
Conține bibliografie
ISBN 978-606-8560-75-5

I. Yuen, Lenora M.

159:9

Jane B. Burka

Lenora M. Yuen

CUM SĂ NU MAI ÎNTÂRZII

SAU... TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII
DESPRE PROCRASTINARE

Traducere de
Raluca Furtună

philobia

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Notă către cititori</i>	11
I SĂ ÎNȚELEGEM PROCRASTINAREA	17
1 Procrastinarea: neplăcere sau dușman?	21
2 Frica de eșec: procrastinatorul sub lupă	37
3 Frica de succes: salut, procrastinare; adio, succes!.	55
4 Procrastinatorul în luptă: teama de a pierde bătălia	75
5 Zona de confort: frica de separare și frica de intimitate	95
6 Știți cât (și ce) este ceasul?	105
7 Neuroștiințele în prezent: marile idei	127
8 Procrastinarea și creierul nostru	143
9 Cum am devenit procrastinatori	163
10 Privind înainte către succes.	187
II ÎNVINGEREA PROCRASTINĂRII	207
11 Evaluarea situației: inventarul procrastinării.	217
12 Stabilirea și atingerea obiectivelor	233
13 Cum învățăm să estimăm timpul.	257
14 Cum învățăm să spunem „da“ și „nu“	285
15 Cum să ne folosim corpul pentru a reduce procrastinarea.	301

16	Sfaturi pentru procrastinatorii cu deficit de atenție și disfuncție executivă	313
17	Nici aici, nici acolo: procrastinarea și experiența interculturală	325
18	Traiful și munca alături de procrastinatori	339
	Epilog	359
	<i>Procrastinarea: douăzeci și cinci de ani de cercetare . . .</i>	361
	<i>O scurtă listă de tehnici pentru gestionarea procrastinării</i>	379
	<i>Note și surse</i>	383

Mulțumiri

Suntem recunoscătoare tuturor oamenilor cu care am lucrat în practica noastră clinică, dar și în grupurile de lucru și atelierile pe tema procrastinării, pentru contribuția lor la aprofundarea înțelegerii noastre asupra procrastinării. Una dintre cele mai mari bucurii ale vieții noastre profesionale a fost să ascultăm poveștile acestor oameni, să înțelegem lupta lor și să-i ajutăm să progreseze. Cuvintele și poveștile lor au îmbogățit semnificativ această carte.

Apreciem sprijinul și încurajările multor prieteni și colegi care au făcut posibilă apariția cărții de față. Carol Morrison ne-a oferit sfaturi editoriale prețioase, dar și sprijin individual frecvent. Ken Rice ne-a împărtășit cu grație cercetările sale ample despre perfecționism. Barbara Bladel, Karen Peoples și Leslye Russell sunt membrii unui grup de scriitori care ne-au oferit îndrumare psihologică și inspirație, dar și o privire de redactor și creativitate. Ne cerem scuze prietenilor numeroși care au continuat să ne ofere sprijin în ciuda faptului că i-am neglijat. Barbara Kaplan, Gerson Schreiber, Ingrid Tauber, Kathy De-Witt, Virginia Fredrick, Beth Herb, Anna Muelling și membrii grupului de studiu Lindemann, dar și clubul de carte al femeilor profesioniste de la Stanford

dintre oamenii cu care am lucrat. Pentru a le proteja intimitatea, le-am schimbat numele și alte detalii de identificare; procrastinatorii pe care îi descriem reprezintă combinații dintre mai mulți oameni pe care i-am cunoscut. Contextul în care ați ajuns să procrastinați îl veți identifica în propria poveste, în propria istorie de viață. Considerăm acest aspect crucial pentru că, atunci când ne acceptăm așa cum suntem, mai degrabă decât așa cum ne-am dori să fim, ne aflăm cel mai în măsură să acționăm în interesul nostru și să nu trăim la mila procrastinării.

PARTEA I

SĂ ÎNȚELEM
PROCRASTINAREA

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Cam într-o patra săptămână de lucru cu primul nostru grup pe tema procrastinării, organizat la Universitatea din Berkeley, un student a exclamat, surprins: „Procrastinarea e ca o pădăie. Tragi de ea și crezi c-ai rupt-o, dar pe urmă se dovedește că rădăcinile ei sunt atât de adânci, încât pur și simplu crește la loc”. În timp ce, pentru unii, procrastinarea e ca o floare care se rupe și se îndepărtează ușor, pentru mulți alții ea seamănă cu un pâlce de pădăii cu rădăcinile adânci și încâlcite. Putem discuta despre aceste rădăcini doar luând-o pe fiecare în parte, așa că este necesar să le separăm în mod artificial. Însă, în viața reală, aceste rădăcini cresc simultan, se împletesc și se modelează reciproc, pe măsură ce se dezvoltă. Experiența umană este, asemenea unor buruieni, complexă.

Rădăcinile emoționale ale procrastinării includ trăiri launtrice greu de exprimat, temeri, speranțe, amintiri, vise, îndoieli și presiuni. Însă mulți procrastinatori nu identifică tot ceea ce se întâmplă dincolo de suprafață, pentru că ei folosesc procrastinarea pentru a evita sentimente inconfortabile. În spatele lipsei de organizare și a amânărilor, majoritatea procrastinatorilor trăiesc cu teama că sunt fundamental inacceptabili. Oricât de dureros ar fi să ne judecăm pe noi înșine pentru că amânăm

să facem niște lucruri, această autocritică este mai ușor de tolerat decât sentimentele de vulnerabilitate și expunere care vin la pachet cu încercarea de a da ce avem mai bun urmată de plonjarea în temerile noastre. Știm că acesta este un teritoriu inconfortabil, dar, atunci când ne evităm sentimentele, suntem mereu în dezechilibru, încercând să ne facem drum printr-un câmp minat de emoții îngropate și trăind cu teama de momentul în care o să dăm peste următoarea explozie. De aceea, vă invităm să explorați acest teritoriu împreună cu noi, să priviți în față teama de eșec, teama de succes, teama de a fi controlat și teama de intimitate sau de separare când vine vorba de relații. Avem convingerea că, atunci când știți ce simțiți și înțelegeți de ce simțiți astfel, există premisele să aveți mai multă încredere în voi înșivă, să fiți mai puternici și să vă simțiți mai în largul vostru, apoi să puteți trece la treabă fără să mai amânați.

O altă rădăcină a procrastinării ține de relația complicată a subiectului cu timpul. Adesea, procrastinatorii au o abordare iluzorie a timpului, confundând dorințele cu realitatea, sau îl văd ca pe un adversar care trebuie învins, luat prin învăluire sau căruia trebuie să-i supraviețuiască. Această atitudine cu privire la timp alimentează și mai mult procrastinarea. Dacă „timpul nostru subiectiv” este în conflict cu „timpul indicat de ceas”¹, e dificil să anticipăm termenele limită, să lucrăm susținut pentru atingerea unui obiectiv sau să estimăm de cât timp avem nevoie pentru a termina treaba. În plus, e posibil ca simțul timpului să ne fi creat probleme în relațiile cu alți oameni al căror simț este în mod natural aliniat cu timpul măsurat de ceas. Iar atunci când avem conflicte cu alte persoane pe tema timpului, suntem tentați să procrastinăm și mai mult.

Rădăcinile biologice ale procrastinării includ corpul, creierul și moștenirea noastră genetică. Toate joacă un rol în tendința noastră de a procrastina. Domeniul neuroștiințelor a

făcut numeroase descoperiri extraordinare care ne pot ajuta să înțelegem într-un fel nou de ce amânăm lucrurile. Ceea ce se petrece în creierul nostru influențează lucrurile pe care le evităm, iar lucrurile pe care le evităm (sau pe care nu le evităm) afectează structura și funcționarea creierului nostru. Din cauza acestei neuroplasticități, creierul este într-o continuă schimbare, așadar tendințele noastre biologice nu trebuie să fie un impediment de neclintit în progresul nostru².

Rădăcinile interpersonale ale procrastinării includ istoria familială, relațiile sociale și locul nostru în cultura actuală. Dinamica familială din trecutul nostru continuă probabil în prezent și joacă un rol în menținerea unei dinamici a procrastinării care nu ne mai este de folos. Îngrijorările din planurile social și cultural pot contribui și ele la tendința de a procrastina, și este important să înțelegem influența lor asupra felului în care ne percepem pe noi înșine și relațiile cu ceilalți.

Vă încurajăm să explorați și să înțelegeți aceste influențe emoționale, biologice și sociale fără critică sau învinuire. Una dintre temeale cărții noastre se referă la faptul că învățarea din experiențe poate fi extraordinară și interesantă, iar asta presupune să nu negăm respectivele experiențe, să nu le uităm sau să le judecăm, ci să le acceptăm așa cum sunt și să le exploatăm la maximum. Dacă știm ce anume stă la baza tendințelor noastre de a amâna lucrurile, construim un fundament pentru folosirea tehnicilor de depășire a procrastinării pe care le prezentăm în partea a doua.

1

Procrastinarea *Neplăcere sau dușman?*

E 1 ianuarie – momentul rezoluțiilor pentru anul viitor. Dar, după o noapte de petrecere și cu atâtea meciuri și campionate la televizor, cine are timp de reflecții serioase? Pe la sfârșitul lui ianuarie, când una dintre prietene a dat deja jos cinci kilograme cu noua dietă, iar altul a început deja să-și calculeze taxele (*ce oameni sunt ăștia?*), hotărâm că a sosit în sfârșit momentul să ne propunem și noi un obiectiv: „Nu voi mai procrastina niciodată!”

Procrastinare. Cuvântul invocă imagini diferite pentru fiecare dintre noi. Dacă vă aflați printre norocoșii care nu sunt profund afectați, poate vă imaginați o persoană întinsă într-un hamac, bând cu satisfacție ceai rece în loc să tundă iarba. Dar, dacă procrastinarea este o problemă pentru voi, imaginile sunt probabil mai puțin plăcute: un birou atât de aglomerat încât cu greu se vede ceva sub maldărul de hârtii; fețele prietenilor mai vechi cărora tot vreți să le scrieți de câțiva ani; amintirea zilelor de școală care se transformau în nopți albe; un proiect care încă așteaptă să fie terminat...

Definiția din dicționar a verbului „a procrastina” este „a amâna în mod nejustificat, a temporiza, a târăgăna, a tergiversa”. Termenul vine din alăturarea a două cuvinte latinești:

Res *pro*, însemnând (a trimite) înainte și *crastinus*, care înseamnă „aparținând zilei de mâine”¹. Împinge-o înainte spre mâine, altfel spus, „o s-o fac mai încolo”. Procrastinarea e o problemă ce datează din vremuri străvechi. Egiptenii aveau două cuvinte care se traduc prin procrastinare și amândouă erau legate de supraviețuire². Unul dintre ele indica obiceiul *folositor* de a evita munca inutilă și efortul impulsiv, conservând astfel energie. Cel de-al doilea indica obiceiul *dăunător* al lenei în realizarea unei sarcini care era necesară subzistenței, cum ar fi necultivarea pământului în sezonul potrivit din ciclul de inundații produse de Nil. În 1751, Samuel Johnson scria despre procrastinare, în timp ce mesagerul îl aștepta să-i livreze eseul pe care nu-l predase la timp: „Nebunia de a ne permite nouă înșine să amânăm lucruri de care știm că nu putem scăpa este una dintre slăbiciunile generale care, în ciuda construcțiilor moraliștilor și ale muștrărilor rațiunii, predomină într-o măsură mai mare sau mai mică în orice minte”³.

Oamenii procrastinează mai mult acum decât pe vremea când am scris noi prima carte. În 2007, estimările indicau că 75% dintre studenții de colegiu procrastinau, iar 50% recunoșteau că procrastinează în mod consecvent și că consideră acest lucru o problemă. În privința întregii populații, procrastinarea cronică afectează 25% dintre adulți⁴. Peste 95% dintre procrastinatori și-ar dori atenuarea problemei lor⁵, în condițiile în care aceasta le afectează atât performanța, cât și senzația de confort. Dacă vrem să nu mai procrastinăm, de ce e atât de greu să reușim? Cercetările nu oferă un răspuns simplu la misterul procrastinării. Nu există un profil „tipic” de procrastinator, pentru că „rețeaua de variabile psihologice pare complexă”⁶.

Putem elimina o cauză din start: cercetările au demonstrat că nu există *nicio* relație între inteligență și procrastinare⁷, așa

că uitați de ideea că puteți amâna lucrurile până când o să aveți o sclipire de geniu sau de ideea că, dacă sunteți procrastinatori, înseamnă că sunteți naivi. Bărbații amână lucrurile un pic mai mult decât femeile, și există dovezi că procrastinarea se reduce pe măsură ce îmbătrânim. Poate că oamenii nu vor să risipească timpul care le-a mai rămas, sau au renunțat la abordarea competitivă, sau poate se simt, în sfârșit, confortabil în propria piele, cu ceea ce au realizat – sau cu ceea ce nu au realizat.

Procrastinarea îi afectează pe oameni indiferent de ocupația pe care o au. Un student amână scrierea unui eseu sau studiul pentru examen pentru că se află sub presiunea constantă a notelor și a altor evaluări, și ajunge să înghesuie totul în cele câteva zile dinaintea termenului limită. Liber-profioniștii nu se pot baza decât pe ei înșiși pentru a-și desfășura activitatea – și totuși, mulți dintre ei descoperă că e foarte ușor să amâni lucrul atunci când nu te verifică nimeni. În atmosfera corporatistă din ce în ce mai competitivă, unii oameni încetinesc ritmul de lucru în loc să-ncerce să țină pasul cu viteza cu care se întâmplă lucrurile în jurul lor. Cei iritați de birocrăția excesivă s-ar putea să mute sarcinile la capitolul „în așteptare” mai degrabă decât să-și termine treburile plictisitoare care li se cer. Acasă, opțiunile de procrastinare sunt infinite. Care dintre noi nu e săcâit de câte un proiect neterminat precum curățarea pivniței, zugrăvirea dormitorului sau alegerea unui nou abonament pentru telefonul mobil?

CUM ÎMI DAU SEAMA DACĂ PROCRASTINEZ?

Oamenii se întreabă adesea cum să facă diferența între adevărata procrastinare și simpla amânare a lucrurilor din lipsă de timp sau pentru că sunt în mod natural relaxați și

detașați. Este o deosebire importantă. Un mod de a ne da seama dacă procrastinarea este cu adevărat o problemă în viața noastră este să stabilim dacă e deranjantă. La unul dintre capetele axei chinului provocat de procrastinare se află oamenii care, deși amână lucrurile, nu suferă prea mult. Iată câteva exemple.

Unii oameni se simt cel mai bine atunci când sunt foarte ocupați, plini de proiecte și activități; ei trăiesc de la un termen limită la următorul, adoră presiunea intensă și nu și-ar dori să trăiască altfel. Există și oameni care-și doresc o viață ușoară. E posibil să le ia mult timp să termine un lucru, dar ei nu se grăbesc să-l încheie; nu sunt motivați în mod special și nici nu simt vreo presiune. Uneori, oamenii *aleg* în mod deliberat să procrastineze. S-ar putea să amâne un lucru pentru că acesta nu reprezintă o prioritate pentru ei sau pentru că vor să se gândească mai bine înainte să ia o decizie sau să treacă la acțiune. Ei folosesc procrastinarea pentru a-și oferi timp să reflecteze, să-și clarifice opțiunile sau să se concentreze asupra aspectelor cele mai importante.

Cu toții trecem prin momente în care totul pare să se întâmple în același timp și, temporar, rămânem în urmă. S-ar putea să avem o zi în care ne vin rudele în vizită, copiii au nevoie de un șofer, se strică frigiderul, iar contabilul așteaptă să-i trimitem dovada plății taxelor. În astfel de momente, trebuie să renunțăm la ceva – ar fi imposibil să le facem pe toate la timp. Oamenii care acceptă faptul că există o limită cu privire la așteptările de la propria persoană nu se vor stresa peste măsură atunci când nu le vor putea face pe toate.

Unii nu suferă de pe urma procrastinării pentru că amână lucruri în domenii care nu prea au consecințe pentru ei. Aceștia fac lucrurile importante aproximativ la timp. Procrastinarea face parte din viața lor, dar are un rol minor.

Alții nu suferă pentru că nu anticipează niciun fel de probleme și pentru că nu recunosc că procrastinează. Poate că sunt excesiv de optimiști cu privire la cât le va lua să îndeplinească o sarcină, subestimând mult timpul necesar. Alții sunt „optimiști activi social”⁸ care procrastinează distrăgându-și atenția cu activități sociale și distrându-se. Extrovertiți și expansivi, ei sunt (prea) încrezători în scenariul „amâni acum și ai succes mai târziu”.

CONSECINȚE INTERNE ȘI EXTERNE

La celălalt capăt se află oamenii cărora procrastinarea le creează mari probleme. Amânarea lucrurilor îi poate afecta în două moduri. Oamenii care procrastinează pot suferi consecințe *interne*, având sentimente care variază de la iritare și regret la autoînvinovățire intensă și disperare. Din afară, acești oameni par s-o ducă bine. E posibil să fie persoane de mare succes, precum avocatul care-și conduce propria firmă sau femeia care reușește să se ocupe de cei trei copii, să facă muncă de voluntariat și să aibă un job cu normă întreagă. Dar, în forul interior, ei se simt groaznic. Sunt frustrați și furioși pe ei înșiși pentru că procrastinarea i-a împiedicat să facă tot ceea ce consideră ei că sunt capabili să facă. Deși par să o ducă bine, acești oameni suferă în interior.

Însă procrastinarea poate să provoace și consecințe *externe* semnificative. Uneori, aceste consecințe sunt resimțite ca un șoc, atunci când persoanele în cauză nu s-au gândit deloc la posibilele repercusiuni. Unele consecințe sunt moderate, precum o amendă mică pentru întârzierea unei plăți. Dar mulți procrastinatori au avut de suportat decepții majore la muncă, la școală, în relații sau acasă și au pierdut multe lucruri importante pentru ei. Un avocat a fost exclus din barou pentru

că a ratat prea multe termene limită impuse de tribunal. Cunoaștem un bărbat a cărui soție l-a părăsit pentru că s-a săturat de modul în care procrastinarea lui de la muncă afecta activitățile de familie. Ultima picătură a fost decizia lui de a anula călătoria aniversară în Hawaii pentru a putea respecta termenul limită pentru un proiect. Un contabil i-a spus managerului său că nu a reușit să predea lucrarea la timp pentru că soția lui era în spital. Atunci când managerul l-a sunat acasă și i-a răspuns soția contabilului, acesta a fost concediat pentru minciuna lui. Un broker imobiliar și-a petrecut timpul ajutându-i pe alții să deprindă noi programe de calculator în loc să analizeze aplicațiile pentru credite imobiliare. Și-a pierdut jobul și a fost nevoit să-și mute familia într-un cartier mai sărac în mijlocul anului școlar. În plus, el a rămas șomer mai multe luni.

CICLUL PROCRASTINĂRII

Mulți procrastinatori descoperă că amânarea de care dau mereu dovadă pare să aibă o viață proprie. Ei compară experiența procrastinării cu un carusel emoțional. Dispoziția lor urcă și coboară pe măsură ce încearcă să progreseze, însă ajung inevitabil să încetinească ritmul. Atunci când anticipează lucrul la un nou proiect, apoi când încearcă să-l ducă la bun sfârșit, procrastinatorii trec printr-o serie de gânduri, sentimente și comportamente atât de des întâlnite încât le numim „ciclul procrastinării”.

Fiecare dintre noi are versiunea proprie și unică a acestui ciclu. Ciclul vostru s-ar putea consuma în câteva săptămâni, în câteva luni sau chiar ani, sau e posibil să se petreacă în doar câteva ore.

1. „De data asta, o să încep din timp.”

La început, procrastinatorii sunt, de regulă, plini de speranță. De fiecare dată când acceptăm un proiect nou, există posibilitatea ca *de data asta* să ne ocupăm de el în mod sistematic și practic. Deși poate că ne simțim incapabili sau n-avem chef să începem *chiar acum*, credem că debutul se va întâmpla cumva spontan, fără efort planificat din partea noastră. Abia după ce trece o vreme și devine limpede că s-ar putea ca nici de data asta să *nu* procedăm altfel decât de obicei, speranța noastră se transformă în anxietate.

2. „Trebuie să mă apuc în curând.”

Acum, debutul timpuriu nu mai este o opțiune, iar iluziile că vom face lucrurile ca la carte *de data asta* încep să pălească. Anxietatea noastră crește odată cu presiunea de a începe lucrul. Pentru că ne-am pierdut aproape orice speranță în legătură cu debutul spontan, începem să ne simțim presați să facem ceva curând. Dar termenul limită e încă destul de departe, așa că ceva speranță tot ne rămâne.

3. „Și dacă nu încep?”

Pe măsură ce trece timpul, iar noi încă nu ne-am apucat, observăm că începutul ideal nu mai este o opțiune, și nici măcar micul imbold de a pune roțile în mișcare nu mai e suficient. Orice urmă de optimism a fost înlocuită deja de presimțiri negre. Ne imaginăm că n-o să începem niciodată și avem viziuni cu consecințe îngrozitoare care ne vor distruge viața definitiv. În acest punct, s-ar putea să ne simțim paralizați, iar prin minte ni se învârt câteva gânduri:

a. „Ar fi trebuit să încep mai devreme.” S-ar putea să privim înapoi la timpul pierdut și, dându-ne seama că nu este