

**FUSCHIA M. SIROIS**

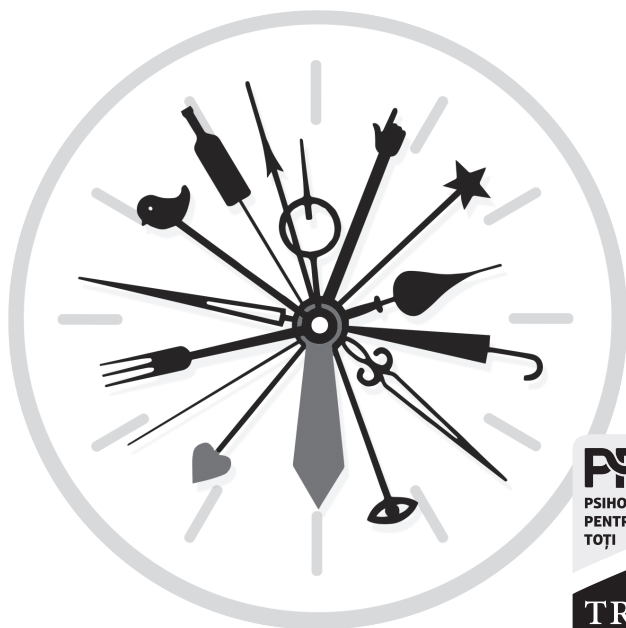
# **PROCRASTINAREA**

CE ESTE,

DE CE NE FACE PROBLEME

ȘI CUM O PUTEM GESTIONA

Traducere din limba engleză  
de **Vlad Vedeanu**



**PPT**  
PSIHOLOGIA  
PENTRU  
TOȚI  
**TREI**

# Cuprins

Introducere	9
<b>I. ÎN CE FEL PROCRASTINAREA NE AFECTEAZĂ VIAȚA</b>	27
<b>1. Procrastinarea: o problemă des întâlnită</b>	29
Ce este procrastinarea?	32
Procrastinarea implică și părți bune?	41
De ce procrastinăm?	50
<b>2. Tărâmul mistic al zilei de mâine:     productivitate risipită și visuri abandonate</b>	53
Revin mai târziu la teme și proiecte	56
„A presta ca la armată“, „a se relaxa pe net“ și alte soiuri de procrastinare la locul de muncă	61
Procrastinarea cronică poate să vă afecteze perspectivele de carieră?	71

<b>3. Procrastinarea poate să aibă efecte negative asupra sănătății?</b>	77
Prețul procrastinării pentru sănătatea mentală	79
O să mă ocup de sănătatea mea altă dată	95
<b>4. Procrastinarea, dintr-o perspectivă socială</b>	112
Consecințe pentru prieteni și familie	114
Consecințe asupra colegilor de la locul de muncă	117
Ce cred ceilalți despre procrastinatori?	122
Ruperea cercului vicios al vinovăției și rușinii	128
<b>II. CÂND ȘI DE CE PROCRASTINEAZĂ OAMENII?</b>	135
<b>5. Descifrarea procrastinării: ce rol joacă dispoziția afectivă</b>	137
Ce legătură are dispoziția afectivă cu toate aceste lucruri?	141
Ce legătură are orientarea temporală cu procrastinarea?	151
Lentile corectoare ce refocalizează privirea noastră către Sinele Viitor	165
<b>6. Căutarea sursei</b>	169
Dăm vina pe sarcină?	170
Procrastinarea și parcursul necesar pentru realizarea sarcinii	174
Atitudini mentale, îndoieli de sine și scenarii — să vedem ce-avem aici!	178
Identificarea sursei	195

<b>III. STRATEGII VALIDATE ȘTIINȚIFIC CE VĂ POT AJUTA SĂ NU MAI PROCRASTINAȚI</b>	201
<b>7. De ce atitudinea mentală este importantă</b>	203
De ce este important scenariul interior	205
Beneficiile compasiunii de sine în cazul procrastinatorilor	209
Cultivarea autocompasiunii	226
Paradoxalele beneficii ale iertării asupra procrastinării	230
Compasiune de sine versus iertare de sine: care e momentul potrivit pentru fiecare?	237
<b>8. Perspectiva contează: puterea reîncadrării</b>	239
Nu încercați să vă anticipați propriile emoții privind în globul de sticlă	243
Importantă este călătoria, nu destinația	249
Sensul — pierdut și regăsit	257
<b>9. Îmbrățișează-ți Sinele Viitor pentru a micșora distanța temporală</b>	272
Atenție la efectele distanței temporale!	275
Puneți-vă în locul Sinelui Viitor	285
Purtați o conversație cu Sinele Viitor	290
<b>10. Pe locuri, fiți gata, start!</b>	299
Pe locuri! Arta de a fi pregătiți să acționăm!	302
Fiți gata! Organizați mediul	308
Start! Treceți la acțiune	317

Muțumiri	326
Bibliografie	327

## INTRODUCERE

*Nu văd cum o să-și poată termina povestea din moment ce nu o începe.*

— LEWIS CARROLL, *ALICE ÎN ȚARA MINUNILOR*<sup>1</sup>

Cunoașteți pe cineva care procrastinează? Pentru mulți dintre noi, răspunsul la această întrebare implică o privire rapidă și poate vinovată în oglindă, urmată de un inconfortabil „da”. Dar să nu disperăm: nu suntem singuri. Din nefericire, procrastinarea este ceva cu care majoritatea dintre noi suntem familiarizați. Fie că o știm direct, fie că am observat-o la alții. Și e ceva ce vrem să oprim. Am prefera mai degrabă să ne simțim plini de energie și productivi când facem progrese cu un proiect sau când suntem mândri că un coleg de serviciu sau un membru al familiei a reușit ce și-a propus. Iar sub acest aspect, cartea mea vă poate fi de folos.

---

<sup>1</sup> Trad. rom. de Antoaneta Ralian (Humanitas, 2016, p. 102). (N.red.)

Dacă procrastinarea este mai mult decât un neajuns întâmplător în viața personală sau profesională, atunci această carte vi se adresează. După cum veți descoperi citind, procrastinarea poate avea efecte negative și adesea grave în multe domenii ale vieții. Consecințele procrastinării — care pot afecta performanța și productivitatea în muncă, reușitele școlare, relațiile personale, starea financiară și chiar sănătatea fizică și mentală — nu sunt nicidecum ne semnificative, mai ales dacă procrastinarea a devenit o rutină. Deci, dacă sunteți o persoană care supervizează angajați, care dă teme, care consiliază oameni în privința finanțelor, care oferă sprijin sau ghidare în privința sănătății fizice sau mentale sau care pur și simplu dorește să ajungă la o mai bună înțelegere și compasiune pentru cunoscuți care procrastinează, atunci această carte este pentru voi.

Poate vă întrebați de ce ar trebui să aveți încredere în ce am eu de spus despre procrastinare; la urma urmei, există numeroase cărți și bloguri scrise de oameni despre modul în care poate fi gestionată procrastinarea. Însă puțini au cei peste 20 de ani ai mei de experiență în cercetarea procrastinării. Am publicat mai bine de 30 de articole de cercetare științifică și capitole de carte despre cauzele și consecințele procrastinării și am ținut peste 100 de conferințe despre procrastinare în fața unui public format din oameni de știință sau nespecialiști. Deci se poate spune că sunt expertă în domeniul procrastinării. Dar procrastinarea are și o semnificație personală. Am văzut prețul pe care l-au plătit membri ai familiei mele și pe care l-am plătit și eu. În timp ce scriam această carte, mi-am dat seama că procrastinez mai mult decât aș fi dispusă să recunosc.

Știu că este ironic să procrastinez uneori în timp ce scriu o carte despre procrastinare. Aceste observații și dificultăți personale, alături de experiența mea profesională sunt sursa ideilor aplicate, îndrumărilor și instrumentelor pe care le ofer în această carte.

## O ZI DIN VIAȚA UNUI PROCRASTINATOR

Procrastinarea este legată în general de o anumită sarcină care, adesea, trebuie realizată până la o anumită dată impusă de noi înșine sau de altcineva. Sau, ca în cazul întocmirii unui testament sau al unei mamografii, este vorba despre un lucru ce trebuie făcut la un moment dat, chiar dacă nu are o dată-limită fixă. Oricum, din motive care nu sunt întotdeauna clare de la bun început, se pare că pur și simplu nu ne putem decide să ne apucăm de treabă. Fie că sarcina este majoră, fie că este neînsemnată, când amânăm realizarea ei, știm că vor exista consecințe neplăcute pentru neefectuarea la timp. Se poate ca uneori să nu fie evident că procrastinăm până când nu e deja prea târziu. Să luăm ca exemplu următorul scenariu care s-ar putea să vă sune familiar:

A mai trecut o zi și Pat tot nu reușește să se adune și să înceapă să-și realizeze sarcina. E aceeași sarcină pe care a mai încercat să o abordeze și în ultimele trei zile, dar degeaba. E aceeași sarcină pe care știe că trebuie să o termine astăzi; în caz contrar, va dezamăgi niște oameni și va încălca niște promisiuni, ceea ce va face pe toată lumea să piardă bani. E aceeași sarcină

din cauza căreia îi e greu să doarmă pentru că e îngrijorat că s-ar putea să nu se descurce suficient de bine în a-i face față. Astăzi, când se așază la lucru, observă că scaunul nu e tocmai confortabil, așa că Pat se convinge că are nevoie de un scaun mai comod pentru a-și realiza sarcina. În timp ce se duce să ia un scaun mai bun din altă cameră, observă o grămadă de hârtii care stau în dezordine și care trebuie organizate, așa că petrece câteva minute punându-le în ordine. Se simte mândru de el însuși pentru că a făcut asta și confundă faptul de a se afla în treabă cu productivitatea, așa că decide să se recompenseze cu o binemeritată pauză pe social media. După două ore își dă seama că acum îi e foame și e ora de masă, așa că decide că e mai bine să nu înceapă sarcina până nu va fi mâncat. La urma urmei, va avea idei mai bune, va gândi mai clar și va avea scânteii de inspirație cu stomacul plin și fără ghiorăieli care să-l distragă.

Însă după prânz Pat se simte lent și somnoros și chiar mai puțin motivat, pentru că acum nu mai are decât o jumătate de zi pentru a lucra la o sarcină a cărei realizare evaluează că ar dura o zi întreagă. Se gândește acum că mai bine așteaptă până mâine, când va începe de dimineață, după ce se va fi dus devreme la culcare și se va fi odihnit o noapte întreagă. Dar când Pat încearcă să adoarmă, este copleșit de sentimente de vinovăție, rușine și regret pentru că nu a progresat cu nimic în acea zi. Gândurile lui se transformă într-un cor care nu-l ajută deloc: „De ce n-oi fi început până acum?” și „Ce-i în neregulă cu mine“, care îl fac să se simtă și mai rău. Își dă seama că iar îi va fi greu să adoarmă — are nevoie de o distragere. Așa că

hotărăște să deschidă telefonul și să se uite la înregistrări stupide pe TikTok sau YouTube pentru a alunga sentimentele negative, astfel încât să poată în cele din urmă să adoarmă. După două ore și mai multe filmulețe decât își va putea aminti mai târziu, Pat e tot treaz, cu aceleași sentimente intense de rușine din cauza lipsei de productivitate și a promisiunilor încălcate. Acum e trecut bine de ora la care voia să adoarmă și se destramă rapid speranța lui de a fi bine odihnit pentru a putea începe, dis-de-dimineață, o zi productivă de muncă. Și așa se încheie încă o zi de procrastinare, cu responsabilități nerealizate, cu rușine și vinovăție persistente și cu încă o noapte de somn neliniștit și agitat.

Această poveste subliniază unele dintre costurile imediate și evidente ale procrastinării: lipsa de productivitate, potențiale pierderi financiare și sentimente de vinovăție, rușine și regret. Însă, după cum veți afla din această carte, acestea nu sunt singurele costuri. Dacă nu este ținută în frâu, procrastinarea poate eroda încrederea din cadrul relațiilor profesionale și personale, își poate pune amprenta asupra sănătății fizice și mentale și ne poate împiedica să ne atingem obiectivele și să ne atingem întregul nostru potențial.

## CE VEȚI AFLA DIN ACEASTĂ CARTE

Este tentantă ideea că aducerea la lumină a consecințelor procrastinării ar fi suficientă pentru a-i pune capăt. Eu m-aș bucura nespun dacă așa ar sta lucrurile. Dar, din nefericire, la fel cum a ști că

obiceiurile nesănătoase duc la probleme de sănătate nu ne ajută în a opri acele vicii, nici simplul fapt de a cunoaște întreg spectrul de efecte al procrastinării nu este suficient pentru a stopa acest comportament problematic. Da, conștientizarea este importantă, dar e nevoie de mai mult dacă vreți să găsiți soluții eficiente pentru reducerea procrastinării. Acesta este motivul pentru care e atât de important să înțelegem motivele mai profunde care ne fac să procrastinăm.

Până la finalul acestei cărți veți putea

- să recunoașteți procesele psihice care duc la procrastinare;
- să dezvoltați modalități eficiente de a gestiona reacțiile automate față de sarcinile în legătură cu care procrastinați cel mai des;
- să faceți schimbări în mediu pentru a fi mai puțin probabil să procrastinați;
- să dezvoltați abilități de gestionare a situațiilor care declanșează procrastinarea;
- să deveniți mai conștienți de scenariile interne care mențin procrastinarea;
- să recunoașteți modul în care perfecționismul poate alimenta procrastinarea și
- să învățați noi modalități de a vedea sarcinile, astfel încât să reduceți procrastinarea.

Sper, de asemenea, că vă veți simți

- mai puțin rușinați pentru procrastinare,
- mai toleranți cu emoțiile negative și inconfortabile care vă pot face să procrastinați,

- motivați să treceți la fapte și să vă apucați de realizarea sarcinilor neterminate și amânate, dar și
- plini de compasiune față de propria persoană atunci când vă străduiți să nu mai procrastinați.

## SĂ PROCRASTINĂM E OMENEȘTE

Procrastinarea este un comportament exclusiv uman. Pe de o parte, putem recunoaște și accepta faptul că temporizarea este o problemă comună multor oameni. Asta face ca procrastinarea să fie o țintă ușoară pentru glume, ironii și jocuri de cuvinte. Dacă sunteți precum majoritatea oamenilor, inclusiv ca mine, veți fi procrastinat la un moment dat și s-ar putea ca acest obicei de a temporiza să fie unul dintre motivele pentru care citiți această carte. De fapt, se poate să fi văzut titlul și să vă fi spus în gând: „Sigur, o să citesc cartea asta mai târziu“. Dacă așa este, vă puteți imagina răspunsul meu: „Felicitări pentru că ați ajuns la *Introducere!*“ Tocmai acest aspect comun al procrastinării o face să fie atât de ușor de ironizat și de luat peste picior.

Însă, pe de altă parte, pentru mulți oameni, procrastinarea nu este deloc subiect de glumă. Scenariul lui Pat este un bun exemplu. Toți cei care procrastinăm din când în când, chiar și eu, putem glumi despre aceste temporizări și, în același timp, știm în secret că ar trebui să ne apucăm odată de sarcina care ne așteaptă. Puțini oameni sunt mândri că procrastinează și, dacă chiar sunt, atunci probabil nu e vorba cu adevărat de procrastinare (detaliez acest aspect în Capitolul 1). Pentru alții, procrastinarea poate fi o chestiune mult

mai serioasă. Se poate ca obiceiul de a procrastina să-i fi împiedicat să-și realizeze visurile, să le fi afectat stima de sine și sănătatea și chiar starea de bine. Se poate, de asemenea, să fi provocat efecte vătămătoare și pe termen lung în privința relațiilor cu colegii, cu supervizorii, cu partenerii, cu membrii familiei și cu prietenii.

Avem apoi tendința de a nutri convingeri deloc măgulitoare despre cei care procrastinează. Când vă gândiți la cineva care procrastinează, ce trăsături vă vin mai întâi în minte? Poate vă gândiți la cineva leneș sau impulsiv. Sau poate vă gândiți că nu are disciplină, îi e greu să-și organizeze timpul sau nu e de încredere. Acestea sunt răspunsuri pe care oamenii le dau în mod obișnuit când îi întreb ce gândesc în privința cuiva care procrastinează. După cum vom discuta în Capitolul 4, există motive întemeiate pentru care procrastinarea este asociată cu aceste caracteristici nu tocmai dezirabile.

Problema este că, dacă dumneavoastră sunteți persoana care procrastinează, tot aceleași caracteristici și judecăți negative o să vă vină în minte. Ne simțim rău și adesea rușinați când procrastinăm. Acestea sunt momentele în care e ușor să uităm că procrastinarea este ceva prin care aproape toată lumea trece la un moment dat. Înțelegerea faptului că procrastinarea este atât de frecventă nu înseamnă că ar trebui să o ignorăm sau să o lăsăm să se insinueze din nou și din nou. În schimb, recunoașterea faptului că procrastinarea este comună și răspândită ne poate face să începem să o acceptăm, să o înțelegem și să o rezolvăm, astfel încât să ne putem îndeplini obiectivele și să ne putem realiza potențialul.

Dacă minimalizăm sau râdem de procrastinare, s-ar putea să încercăm să o ascundem sau să atenuăm sentimentele ascunse de vinovăție, rușine și autoblamare pe care le avem față de această slăbiciune specific umană. Avem nevoie de insighturi, strategii și instrumente care să ne ajute să rupem inerția vechilor obiceiuri și să înlocuim reacțiile automate la sarcini neplăcute cu unele care ne motivează să trecem la acțiune. Această carte are scopul de a vă oferi o astfel de trusă de instrumente pentru a vă putea calibra mai bine eforturile de reducere a procrastinării și pentru a alege cele mai eficiente strategii pentru propria situație.

## SĂ NE CONCENTRĂM ASUPRA CAUZELOR, NU ASUPRA SIMPTOMELOR

Dacă ați mai încercat până acum să gestionați procrastinarea, probabil ați dat peste numeroase abordări și sfaturi. Știrile și mediile populare, precum și blogurile de self-help și diferiți guru promovează tot felul de strategii: gestionați-vă timpul mai bine, nu mai fiți leneși, încordați-vă voința, fiți mai motivați. Deși unele dintre aceste tactici au meritele lor, totuși nu abordează întotdeauna, în complexitatea lor, chestiunile esențiale pentru înțelegerea și gestionarea procrastinării.

Fiecare dintre aceste strategii/abordări spune o altă poveste despre procrastinare și despre cauzele sale, povești mai mult sau mai puțin complete. Unele oferă explicații ale anumitor aspecte ale procrastinării, precum motivul pentru care ierarhizarea sarcinilor le poate face mai gestionabile. Altele pot pune accentul

pe importanța reducerii distragerilor, pentru a controla impulsivitatea. Însă, din perspectiva mea, aceste abordări frecvente ale gestionării procrastinării nu fac decât să pună accentul pe simptomele procrastinării, de exemplu, pe dificultatea de a începe sarcini care par ample și copleșitoare, ceea ce duce la tentații și distrageri care ne deturneză de la bunele intenții. Noi vrem însă altceva: să găsim răspunsul la întrebarea mai importantă referitoare la *motivul* pentru care oamenii procrastinează. Pe scurt, acestor abordări de popularizare adesea le lipsesc o perspectivă mai aprofundată și înțelegerea proceselor psihice subiacente care pot caracteriza și explica majoritatea cazurilor de procrastinare.

Această carte se concentrează asupra înțelegerii și gestionării cauzelor, nu asupra simptomelor procrastinării. Puteți aplica oricând soluții temporare, care pot funcționa ca un plasture pentru ameliorarea simptomelor evidente ale procrastinării, dar vor fi mai puțin eficiente și vor avea o probabilitate mai mică de a duce la obiceiuri durabile care să soluționeze motivele centrale ale procrastinării. De exemplu, dacă cineva simte o durere, puteți fără îndoială să-l ajutați oferindu-i sedative, dar dacă nu vindecați direct sursa durerii, probabil că problema va continua și se va înrăutăți. Folosesc această analogie nu pentru a medicaliza procrastinarea, ci pentru că pare cea mai potrivită pentru a transmite acest mesaj. Ne putem gândi la procrastinare într-un mod similar: până când nu abordați cauzele fundamentale ale procrastinării, este probabil ca aceasta să continue să fie o problemă chiar și după ce ați implementat alte strategii care pot părea rezonabile.

## CE LENTILE VOM FOLOSI

În această carte vom explora motivele subiacente ale procrastinării privind acest fenomen prin lentilele reglării dispoziției afective. Din această perspectivă veți afla cum problemele de gestionare a dispoziției, și nu a timpului, reprezintă nucleul procrastinării. Este o perspectivă asupra procrastinării și a rezolvării acesteia care nu este, în general, cunoscută și care pare să contravină așteptărilor comune. Unele dintre ideile referitoare la procrastinare, pe care le prezint în aceste capitole, pot fi contraintuitive și uneori s-ar putea să vă dea de gândit, dar toate ideile, strategiile și abordările pe care le explorăm în această carte se bazează pe dovezi și teorie, două ingrediente esențiale pentru orice abordare științifică care intenționează să înțeleagă mai bine comportamentul uman.

Cred, de asemenea, că este important ca orice discuție despre procrastinare să includă vocile celor care se confruntă cu această formă frecventă de amânare nenesară. În cadrul unui studiu, am rugat niște oameni să scrie despre un moment în care au procrastinat și să împărtășească, cât pot ei de detaliat, ce s-a întâmplat și cum s-au simțit. Unul dintre lucrurile pe care le-am aflat de aici este că oamenii sunt foarte dispuși să vorbească despre experiențele personale de procrastinare, mai ales dacă răspunsurile lor sunt anonime. Dar am fost uluită și de câte detalii au oferit în privința experiențelor și de măsura în care mulți au spus că aveau dificultăți emoționale când procrastinau și sufereau ca urmare a acestor târăgănări. Exemple ale acestor experiențe apar pe parcursul întregii cărți

pentru a ilustra aspecte esențiale și mesaje demne de reținut. Și este cu atât mai bine dacă unele dintre aceste fragmente vor rezona cu experiența cititorilor. Să nu uităm că procrastinarea este o experiență cu care mulți dintre noi avem dificultăți, aspect care va fi important în toate capitolele acestei cărți și care subîntinde multe dintre modalitățile de reducere a procrastinării pe care le vom explora.

Sper, de asemenea, că, citind această carte, veți afla că nu există o formulă magică pentru a opri procrastinarea, că nu există o regulă simplă care poate fi aplicată pentru reducerea procrastinării odată pentru totdeauna, mai ales dacă a devenit un obicei nedorit. Și acest lucru se întâmplă pentru că motivele aparent raționale pentru care procrastinăm sunt, de fapt, destul de complexe. Acestea țin de sistemul nostru de convingeri, de trăsăturile de personalitate, de obiceiuri, experiențe din trecut și amintiri, de medii fizice și sociale, de speranțe și frici și, cel mai important, de emoții. Prin abordarea acestor factori care țin de sistemul uman, formulele care încearcă să explice procrastinarea nu vor face decât să zgârie un pic suprafața dinamicilor implicate. Aplicarea unei abordări stereotipe trece cu vederea complexitatea acestor psihodinamici și puterea diferitelor forțe care determină și mențin tendința noastră de a amâna lucrurile în mod nenesar. Abordarea superficială a procrastinării trece cu vederea și faptul că acest obicei este o problemă foarte reală pe care o au oamenii și care merită tratată cu o doză de compasiune.

Înțelegerea profunde (*insights*) și abordările pe care le ofer în această carte sunt bazate pe acceptarea și

chiar pe asumarea acestor forțe complexe și adesea iraționale care determină procrastinarea. Dacă vedem procrastinarea ca fiind în mare o problemă ce ține de dificultatea de a face față emoțiilor negative, devine clar că pentru a o reduce, trebuie să înțelegem și să atenuăm sursele acestor emoții. Motivul pentru care considerăm că o sarcină este neplăcută sau pentru care ne simțim stresați când ne gândim până și la cele mai simple sarcini poate varia de la om la om în funcție de sarcini și circumstanțe. Această carte vă va oferi ideile și instrumentele de care aveți nevoie pentru a înțelege și a rezolva motivele emoțiilor negative care hrănesc procrastinarea.

Bineînțeles, există unele surse și motive comune pentru care o sarcină ne poate face să ne simțim frustrați, nesiguri, anxioși, stresați, temători sau pur și simplu plictisiți și care așadar ne fac să procrastinăm. Pe parcursul acestei cărți vom afla care sunt acestea și cum pot fi abordate, folosindu-ne de soluții bazate pe știință. Dar procrastinarea propriu-zisă a unei sarcini neplăcute este adesea provocată de gradul în care ne conștientizăm sau nu reacțiile emoționale la acea sarcină și de instrumentele de care dispunem pentru gestionarea surselor acestor emoții. Din fericire, conștientizarea și gestionarea emoțiilor negative pe care le resimțim când ne confruntăm cu o sarcină pot fi învățate și apoi aplicate în viața cotidiană — aceste procedee constituie subiectul central al mai multor capitole din această carte.

## PE SCURT, DESPRE CUPRINSUL CĂRȚII

Faptul de a avea un set de instrumente concrete care pot fi implementate pentru a contracara procrastinarea este crucial pentru reducerea acesteia și a oricărei tentații de temporizare care ar putea să apară. Aș putea oferi cu ușurință această trusă de instrumente în doar câteva capitole scurte, dar prefer să știu că rămâneți cu mai mult după ce veți fi citit cartea. Doresc să vă ofer, prin aceste noi idei și strategii, puterea de a înțelege mai bine și de a reduce procrastinarea într-o modalitate durabilă. După ce veți termina de citit această carte, veți avea o înțelegere mai amplă a procrastinării și a consecințelor sale, precum și o mai bună pricepere a surselor emoțiilor negative care vă fac să procrastinați. Veți învăța, de asemenea, diferite modalități de a gestiona aceste emoții negative, indiferent dacă e vorba de crize acute de stres, de frustrare, de anxietate sau de sentimente cronice de rușine și vinovăție provocate de procrastinare.

Pentru a îndeplini aceste scopuri, cartea este structurată în trei părți. Capitolele din Partea I (Capitolele 1-4) sunt despre înțelegerea și recunoașterea lucrurilor care constituie procrastinarea. Acum, poate vă gândiți că e ceva evident — cine nu știe ce e procrastinarea? Însă, după cum vom discuta în Capitolul 1, procrastinarea nu e atât de ușor de identificat, cum cred cei mai mulți oameni. În Partea I vom vedea cum și de ce procrastinarea poate avea consecințe vătămătoare în multe domenii ale vieții. Intenția nu este de a judeca sau de a provoca sentimente de rușine pentru procrastinare — oricine a procrastinat știe că noi ne rușinăm

și ne autoblamăm și singuri, fără să avem nevoie de ajutor din afară. În carte, însă, noi discutăm aceste consecințe cu scopul de a deveni mai responsabili în privința procrastinării noastre. În plus, partea bună este că veți ajunge la o mai bună înțelegere a beneficiilor și îmbunătățirilor pe care le puteți avea în diferite domenii ale vieții când folosiți strategiile și instrumentele descrise aici pentru rezolvarea procrastinării.

În Partea a II-a (Capitolele 5 și 6) vom aprofunda motivele ascunse pentru care procrastinăm, analizând acest obicei din perspectiva reglării pe termen scurt a dispoziției afective. Toate comportamentele au un punct de început. Originea procrastinării se găsește în emoțiile negative pe care le simțim când ne confruntăm cu anumite sarcini. Vom explora datele psihologiei științifice care explică de ce dispoziția afectivă este importantă când vine vorba de înțelegerea și reducerea procrastinării și vom vedea care este relația surprinzătoare dintre dispoziția noastră afectivă și modul în care percepem timpul. Vom examina apoi cauzele din spatele emoțiilor negative (pe care le resimțim când suntem tentați să procrastinăm), dar și obiceiurile de gândire și convingerile care alimentează și chiar amplifică orice dispoziție negativă pe care o avem în raport cu sarcinile care ne dau bătăi de cap.

Partea a treia și ultima (Capitolele 7-10) strânge laolaltă toate ideile bazate pe dovezi științifice din capitolele anterioare, pentru a prezenta și explica un set de strategii și instrumente care ne pot ajuta să reducem procrastinarea. Discutăm despre o gamă de abordări dovedite ca fiind eficiente în a diminua emoțiile negative și în a evita să mai cădem în capcana reglării

afective pe termen scurt. Însă este la fel de important să înlocuim vechile obiceiuri cu unele noi, care pot alimenta motivația de a nu ne abate de la sarcinile și obiectivele noastre. Vom explora strategii care ne pot ajuta în acest sens și vom examina unii dintre factorii obișnuiți care pot contribui la procrastinare, cum ar fi distragerile și tentațiile sociale; de asemenea, vom discuta despre motivul și modul de a aborda eficient acești declanșatori ai procrastinării, din perspectiva reglării dispoziției afective.

În fiecare capitol am inclus un scurt „Moment de reflecție“ și la final exerciții mai lungi care vă ajută să începeți aplicarea lucrurilor învățate. Acestea vă vor oferi, de asemenea, ocazia de a verifica unele dintre instrumentele și strategiile discutate în aceste capitole. Cei peste 20 de ani de experiență în cercetare și predare mi-au arătat că oamenii învață cel mai bine prin implicare activă. Experiențele directe avute cu noi concepții și principii vă pot ajuta să învățați mai bine ce anume sunt și astfel să decideți dacă sunt potrivite pentru voi. Unele dintre aceste activități se bazează îndeaproape pe cercetările discutate, iar altele sunt create de mine însămi tocmai pentru această carte. Deși sper că aceste activități vor fi utile, în cele din urmă cititorii vor decide care anume funcționează cel mai bine în propria călătorie spre înțelegerea și reducerea procrastinării.

Citirea acestei cărți și realizarea exercițiilor vă vor conduce în periplusul vostru către înțelegerea procrastinării și a motivelor pentru care târăgănam lucrurile. Aceste insighturi vă vor da puterea de a schimba modul în care vă priviți sarcinile, obiectivele și propria

persoană. Repertoriul strategiilor, ideilor și instrumentelor pentru reducerea procrastinării se bazează pe o perspectivă alternativă, care aduce în prim-plan emoțiile. Conform acestei perspective, abordarea propriei procrastinări într-o modalitate mai blândă și mai îngăduitoare nu este doar ceva ce meritați, ci este și una dintre cele mai bune modalități prin care puteți să vă realizați la timp sarcinile și să vă îndepliniți obiectivele, oferindu-vă, totodată, un strop de compasiune.