

Protelação

*A arte de escrever é a arte de aplicar o
traseiro das calças no assento da cadeira.*

Mary Heaton Vorse
Jornalista e escritora

Todo mundo protela. Nós adiamos as coisas, porque não queremos fazê-las, ou porque temos tantas outras coisas a fazer. Protelar nossas tarefas – sejam pequenas ou grandes – é parte do que nos torna humanos. Se você está lendo este capítulo, entretanto, é provável que a sua protelação está lhe prejudicando. Você suspeita que seria um melhor escritor se não postergasse seus projetos até o último minuto. Você percebe que justamente quando você está pegando o jeito da coisa, já é hora de entregar a dissertação; então, você nunca tem tempo para revisar ou procurar por erros cuidadosamente. Você ama a sensação da adrenalina quando você tem de terminar uma tarefa em dez minutos para entregá-la, mas você (e seu organismo) está ficando cansado de virar noites em claro. Você até pode se sentir tranqüilo quanto à protelação na universidade, mas está preocupado que este hábito o persiga na sua carreira profissional.

Você pode saber se tem ou não de fazer algo sobre sua protelação examinando suas conseqüências. A protelação pode ter conseqüências externas (você leva um zero na sua dissertação, porque não a entregou) ou conseqüências internas (você sente ansiedade e remorso a maior parte do tempo, mesmo quando está fazendo algo de que gosta). Quando você deixa de lavar a louça, mas a pilha de pratos na pia não lhe incomoda, e daí? Já quando sua protelação deixa você se sentindo desencorajado e sobrecarregado, é hora de tomar uma decisão.

Há alguma esperança?

Se você acha que você é um protelador irremediável, tenha esperança! Não há um ponto além do qual não há mais solução. O fato de que você protela as suas tarefas não significa que você seja inerentemente preguiçoso ou ineficiente. Sua protelação não é uma fera indomável. É um hábito que tem algumas causas específicas, mas que, exatamente por isso, você pode superar. Este capítulo vai ajudá-lo a começar a entender porque você protela as coisas e dar-lhe algumas estratégias para dar a volta por cima. Entretanto, para a maioria dos proteladores, não há uma solução rápida. Você não vai acordar na manhã seguinte e nunca mais protelará de novo. Ao invés disso, você acordará amanhã e fará uma ou duas coisas simples que o ajudarão a terminar sua pró-forma um pouco antes ou com menos estresse.

Você pode não se surpreender em saber que os proteladores tendem a ser autocríticos. Então, conforme você repensa a sua protelação e se esforça para desenvolver novos hábitos de trabalho, tente ser gentil consigo mesmo. Punir-se toda vez que perceber que deixou algo de lado, não vai ajudá-lo a mudar. Por outro lado, recompensar-se quando fizer progressos, vai.

Se você não se importa em descobrir porque protela as coisas – só quer saber o que fazer para mudar isso – então você pode pular a próxima seção deste capítulo e ir direto à seção intitulada “O que fazer para mudar isso”. Se você quiser ir direto às estratégias, você pode terminar um pouco frustrado. Investindo seu tempo em aprender o porquê de protelar, pode ajudá-lo a evitar o ciclo de jurar que não vai mais protelar nada e perceber-se às 3 horas da manhã tentando completar a primeira (e única) versão de uma dissertação.

Porque protelamos

Para que paremos de deixar de lado nossas tarefas, primeiro é importante entender porque tendemos a fazê-lo. Estas são algumas das razões das pessoas protelarem suas tarefas:

Porque temos medo

Medo de fracassar: Se você tiver medo de que não vá bem em uma tarefa sua, então você pode evitar trabalhar nela para com isso não sentir este medo;

Medo do sucesso: Alguns proteladores temem que se começarem a trabalhar em sua plena capacidade, se tornarão *workaholics*. Do mesmo modo que protelamos compulsivamente, presumimos que também iremos escrever compulsivamente; nós nos vemos trancafiados em uma biblioteca, encurvados sobre o computador, mal se alimentando ou dormindo, e jamais saindo com amigos. O protelador que teme o sucesso

pode também presumir que se trabalharem demais, eles se tornarão maus e frios com as pessoas à sua volta, portanto perdendo a capacidade de ser amigável e se divertir. Finalmente, este tipo de protelador pode achar que se parar de protelar, então vai começar a escrever melhor, o que, por sua vez, irá causar o aumento das expectativas, e, em última instância, aumentando a pressão que experimentarão.

Medo de perder a autonomia: Algumas pessoas protelam escrever suas tarefas como um modo de mentir suas independências. Quando elas recebem suas tarefas, elas as protelam como se dissessem, “Você não pode me obrigar a fazer isso, eu sou uma pessoa autônoma”. Protelar ajuda a estas pessoas a se sentirem no controle de situações nas quais elas acreditam que outros possuem alguma autoridade, tal como na universidade.

Medo de ficar sozinho: Algumas pessoas protelam, porque elas querem se sentir constantemente ligadas a outras pessoas. Por exemplo, você pode protelar até que você esteja em apuros e alguém venha ajudá-lo. Protelar, portanto, assegura que outras pessoas estarão envolvidas em sua vida. Você também pode deixar algumas coisas de lado, porque você não quer ficar sozinho, e o processo de escrever é muitas vezes uma atividade solitária. Na sua pior forma, a protelação pode se tornar sua companheira, constantemente lhe lembrando de tudo o que você tem por fazer.

Medo dos relacionamentos: Ao invés de temer a separação, algumas pessoas protelam para criar uma barreira entre elas e os outros. Elas podem protelar para criar o caos em suas vidas, na crença de que o caos manterá as pessoas afastadas.

Não importa se estes medos aparecem em nossa mente consciente ou subconsciente, eles nos paralisam e impedem-nos de agir, até que o desconforto e a ansiedade se avolumem e nos forcem a terminar nossa tarefa ou desistir de vez.

Porque esperamos de nós mesmos somente a perfeição

A protelação e o perfeccionismo usualmente andam de mãos dadas. Os perfeccionistas tendem a protelar suas tarefas porque esperam demais de si mesmos, e têm medo de se vão conseguir ou não atingir seus critérios rigorosos. Os perfeccionistas algumas vezes pensam que é melhor dedicar um esforço a meia-bomba e manter a crença de que se tivessem se esforçado mais teriam escrito uma dissertação perfeita, do que dar tudo de si e correr o risco de escrever uma dissertação medíocre. A protelação garante o fracasso, mas ajuda o perfeccionista a manter a crença de que ele poderia ter sido bem sucedido se tentasse com mais afinco. Outra armadilha para os perfeccionistas é que eles tendem a ignorar o progresso em direção ao objetivo. Com a escrita incompleta, eles sentem que não chegarão a lugar algum, ao invés de reconhecer que cada parágrafo os conduzem mais perto do produto final.

Porque não gostamos do que escrevemos

Você pode protelar a escrita da dissertação porque você não gosta de reler o que você escreveu; você detesta escrever a primeira pró-forma e então ter de avaliá-lo, em toda a sua imperfeição. Protelando-a, você não terá tempo para reler completamente seu trabalho, evitando assim este momento desconfortável.

Porque estamos muito ocupados

Preocupações de ordem prática: trabalho, outras disciplinas, etc.

Porque funciona

Infelizmente, a protelação se auto-reforça. Quando nós deixamos de fazer algo que abominamos (como escrever sua dissertação) fazendo algo que apreciamos (tais como assistir à TV, sair com os amigos, etc.), nós escapamos da famigerada tarefa. Considerando a escolha e as suas opções, não surpreende que tantos de nós protelemos. Quando nós escrevemos uma dissertação no ultimo minuto e ainda assim conseguimos uma nota razoável, nós nos sentimos compelidos a protelar na próxima vez.

O que fazer para mudar isso

Agora que você sabe um pouco sobre o porquê de você ter protelado no passado, vamos explorar algumas das estratégias que você pode usar para combater suas tendências proteladoras, agora e no futuro. Experimente aquelas estratégias que mais lhe interessaram; se você tentar algo, mas não funcionar, tente outra coisa! Seja paciente, a prática conduzirá a melhoramentos.

1) Faça um inventário: Determinar exatamente quando e como você protela pode lhe ajudar a parar este comportamento. Pode ser difícil dizer quando você está protelando. Pense sobre as pistas que lhe dizem que é isso que está fazendo: por exemplo, uma voz incômoda na sua cabeça, uma imagem visual do que você está evitando ou as conseqüências de não fazê-lo, indisposições físicas (constipação, dores de cabeça, tensão muscular), incapacidade de concentração, incapacidade de aproveitar o que estiver fazendo.

2) *Como você protela?*

- Tenta ignorar a tarefa, esperando em vão que ela desapareça?
- Super ou subestima o grau de dificuldade da tarefa?
- Minimiza o impacto que seu desempenho presente terá sobre seu futuro?
- Substitui algo importante por algo realmente importante?
- Permite que uma pausa curta se torne longa, ou uma noite na qual você não faz nada?
- Enfoca em uma parte da tarefa, em detrimento do resto dela?
- Gasta muito tempo pesquisando ou escolhendo o tema?

Uma vez que entenda melhor como você protela, você será mais capaz de pegar você protelando. Muitas vezes, nós não nos damos conta de que estamos protelando – até que seja tarde.

3) *Crie um ambiente produtivo*

Se você tomou a decisão de parar de adiar a escrita de uma dissertação, é essencial que encontre um lugar para trabalhar onde você tenha pelo menos uma chance de realmente conseguir escrever algo. Seu quarto na república pode não ser o lugar onde você seja o mais produtivo. O mesmo podemos dizer do laboratório de informática: o email e a internet são o paraíso para os proteladores – como você provavelmente já conhece. Se você for um protelador, então as chances de conseguir já não são boas, não se arrisque mais ainda tentando escrever em um ambiente que não satisfaz suas necessidades.

CUIDADO! Os proteladores mais “habilidosos” ficarão tentados a levar esta sugestão às últimas conseqüências, gastando uma exorbitância de tempo na “criação de um ambiente produtivo” (limpando, arranjando coisas, organizando, etc.) e não em realmente tentar escrever. Não cai nessa armadilha! Embora a limpeza e organização são atividades valiosas e necessárias, se você só fizer isso enquanto se aproxima do prazo de entrega da dissertação, então você estará de novo protelando!

Além de pensar em onde escrever, pense também em quando. Quando você está mais alerta? É às 8 da manhã, ao meio-dia, no meio da tarde, no começo da noite, ou pouco antes de dormir? Tente organizar uma hora de escrever para quando você sabe que estará no seu melhor desempenho cognitivo. Não se preocupe com quando você “deveria” ser capaz de escrever; somente enfoque em quando você realmente é capaz de escrever.

4) *Desafie os Mitos*

Para quebrar o hábito de protelação, precisamos deixar para trás a idéia de que para escrevermos, devemos ter todas as informações pertencentes ao tema, e que devemos ter condições ótimas para escrever. Na realidade, muitos escritores profissionais nem sempre têm todas as informações que gostariam e as condições para escrever nunca são as ideais.

Pense na tarefa ou dissertação que você está deixando de lado. De um lado de uma folha de papel, escreva todas as razões para o adiamento. No outro lado, argumente (convincentemente!) contra o adiamento. Abaixo seguem alguns exemplos de como fazer isso.

Mito nº. 1: “Eu não consigo trabalhar em um ambiente bagunçado. Eu não poderia escrever esta dissertação enquanto não tiver limpo meu quarto”.

Contra-argumento: Não existem condições que sejam necessárias para se escrever, exceto duas: 1) Você deve possuir um aparato de escrita (seja o teclado de um computador ou uma caneta); e 2) você deve ter algo para escrever nele (seja o editor de texto do computador ou folhas de papel). Se, quando estiver com uma dissertação para escrever, você começar a reunir pré-requisitos para começar a escrever, você pode, em verdade, estar inventando desculpas – ou em outras palavras, protelando!

Mito nº. 2: “Eu sei que tenho de começar a escrever, mas eu ainda não pesquisei o suficiente. Vou passar só mais uma noite na biblioteca e, então, vou começar a escrever”.

Contra-argumento: Verdade seja dita, você NUNCA reunirá toda a informação que puder para sua dissertação. É melhor você escrever um argumento precisamente esculpido com a informação que você tem AGORA, do que ficar pesquisando e correr o risco de ter de apresentar um trabalho feito de última hora.

Mito nº. 3: “Eu trabalho melhor sob pressão”.

Contra-argumento: Há muitas maneiras de criar pressão sobre você, além de tentar escrever a dissertação na véspera do prazo de entrega. Você pode determinar um limite de tempo, por exemplo, “Eu vou escrever este parágrafo em meia hora”, ou você pode fingir que a dissertação é uma prova dissertativa com tempo limitado. Se você fizer isso uma ou duas semanas antes do prazo, você terá uma pró-forma com muito tempo para ser revisada e editada.

Mito nº. 4: “Para que eu possa escrever minha dissertação, preciso de seis horas ininterruptas de trabalho”.

Contra-argumento: Você pode e deve trabalhar na sua dissertação em blocos de uma hora (ou até menos). Isto o ajudará a fracionar a tarefa em pedaços menores, tornando-a deste modo mais controlável. Se você souber que você pode trabalhar em uma parte da dissertação por uma hora, então não parecerá tão intimidante, e será menos provável que você vá protelá-lo.

Algumas pessoas, por outro lado, acham que precisam de blocos de trabalho maiores para conseguirem realmente produzir algo. Portanto, como todas as estratégias delineadas aqui, se isto não parecer funcionar para você, jogue isso fora e tente outra coisa. Ainda assim, perceba que você será mais produtivo se você planejar que vai escrever “esta manhã inteira” do que se planejar que vai escrever “o dia inteiro”.

Mito nº. 5: “O que eu for escrever tem de ser perfeito” ou “Eu não posso começar a escrever sem ter uma tese/afirmação/argumento/introdução perfeita”.

Contra-argumento: Uma pró-forma (ou mesmo a dissertação final) não tem de ser perfeita. Quando escrevemos uma pró-forma, precisamos desligar nosso crítico interno e colocar algumas palavras no papel. O bom de começar cedo uma tarefa de dissertação é que isso nos deixa com muito tempo para revisão, edição, e busca por erros. Isto nos deixa com liberdade para permitir que nossa escrita flua, sem preocupações no nível das sentenças, como estilística, gramática e pontuação.

5) *Fracione a tarefa*

Preferencialmente, no dia que receber sua tarefa, ou logo depois, fracione a tarefa em subtarefas mais simples. Ao fazê-lo, a dissertação não terá oportunidade de assumir proporções gigantescas na sua mente. Você poderá dizer, “Agora, vou escrever a introdução. Só isso, a introdução”. E você terá mais chance de sentar e fazê-lo, do que teria se tivesse que sentar e escrever “a dissertação toda”.

6) *Assuma uma nova atitude*

Damos um tiro em nossos próprios pés quando, ao recebermos a tarefa, ficamos nos dizendo quão horrível será escrever esta dissertação. Mudando sua atitude em relação à tarefa, quando possível, poderá nos ajudar a mantermos longe da protelação. Diga a si mesmo que a tarefa não é tão ruim ou difícil, que ou você sabe como fazê-la, ou pode aprender enquanto a faz. Você pode descobrir que se você começar logo a escrever, sua atitude nunca chegará a ficar tão negativa. O simples ato de começar a escrever muitas vezes ajuda a manter uma postura mais positiva sobre a tarefa.

7) *Peça ajuda*

Consiga um “consultor anti-protelação”. Se você estiver realmente determinado a não protelar mais, então consiga ajuda das pessoas à sua volta. Diga a alguém sobre seu objetivo e prazos, e peça a que o ajude a determinar se seu plano é ou não realista. Uma ou duas vezes na semana, mande uma mensagem a um amigo, parente ou orientador, para dar um relatório de seu progresso e declarar seu empenho para a próxima semana (ou próximos dias). Se, apesar de suas boas intenções, você começar a protelar de novo, não pense, “Droga, fiz de novo; agora, tudo está perdido!”. Ao invés disso, converse com alguém sobre isso. Ele pode oferecer-lhe um novo ponto de vista do seu deslize e ajudá-lo a retornar ao trabalho.

Consiga um parceiro. Consiga alguém para trabalhar junto a você. A pessoa não precisa estar escrevendo uma dissertação também, na verdade, pode até ficar jogando paciência. O que importa é que você a encontre na biblioteca (ou em qualquer lugar em que decida escrever) numa hora tal e fique ali por um certo período de tempo, forçando você a ter responsabilidade

Consiga ajuda com sua escrita. Se você estiver protelando, porque acha que é um péssimo escritor, então peça a alguém (um professor, seu orientador, um colega) para ajudá-lo a melhorar.

Forme um grupo de escrita. Um grupo de escrita é um ótimo modo para alunos e escritores mais avançados conseguirem *feedback*, se apoiarem, e simplesmente serem lembrados de que não estão sozinhos na luta para produzir e melhorar a sua escrita.

8) *Se desbloqueie*

Algumas vezes nós protelamos, porque nos sentimos estagnados em uma dissertação. Se isto acontecer, você tem várias opções:

- Desligue o monitor: Digite com a tela apagada, para que não possa ver o que tiver escrito, decida se gostou ou não, e apague imediatamente. Algumas vezes a protelação provém da insegurança sobre o que dizer, ou se realmente temos algo a dizer. O importante aqui é começar a escrever e *manter-se* escrevendo. Desligar o monitor pode ajudar a diminuir seu medo e a desligar seu crítico interno. Quando você ligá-lo de novo (ou imprimir o que tiver escrito), você pode, finalmente, achar que tem algo a dizer sobre o assunto.

- Escreva sobre escrever: Separe 15 minutos e escreva uma carta para você mesmo sobre o porquê de não querer escrever isso. Isto vai lhe permitir expurgar suas frustrações e ansiedades. Então, separe outros 15 minutos e escreva sobre o que você pode fazer para desbloquear-se. Você também pode tentar escrever sobre o que você vai escrever, fazendo uma avaliação prévia da tarefa. Você não terá a pressão de escrever uma pró-forma de verdade, mas será capaz de colocar algo no papel.

- Escreva a parte mais fácil primeiro. Você não tem de começar pela introdução. Qualquer que seja a seção que você fizer será um avanço. Se você preferir fazer a parte mais difícil em primeiro lugar para se livrar logo dela, tudo bem, faça o que achar melhor. Se você começar a escrever e ficar estagnado, escreva o porquê de estar estagnado.

- Fale antes de escrever: Tente gravar-se falando as idéias que você quer incluir na dissertação, e então transcreva as gravações.

9) *Torne-se responsável*

Marque um prazo de escrita (diferente daquele da tarefa) para você, estabelecendo um dia específico de revisão da pró-forma, mas que seja vários dias antes do prazo da tarefa, para que você esteja motivado a terminar a pró-forma, tornando aquele dia marcado valioso.

10) *Deixe seu trabalho exposto*

Manter seu trabalho (livros, anotações, artigos, etc.) fisicamente exposto, o lembrará de que você está no meio da dissertação ou que você precisa começar. E se você escrever em mais de um turno ao dia, pode ser útil parar no meio de um parágrafo e deixar seus instrumentos onde estavam. Quando você voltar à dissertação, você será capaz de “se aquecer” terminando este parágrafo. Começar uma nova seção do zero pode ser mais difícil.

11) *Invista em melhorar sua escrita quando não tiver um prazo a cumprir*

Investigue seu processo de escrita. Em primeiro lugar, você pode achar que não tem um “processo de escrita”. Mas você tem, todo mundo tem. Descreva seu processo de escrita em detalhes.

Pergunte-se:

Quando eu normalmente começo uma dissertação?
Que instrumentos eu preciso (ou acho que preciso) para escrever?
Onde eu escrevo?
Eu gosto do silêncio ou de barulho quando escrevo?
Quão longo deve ser um bloco de trabalho?
O que eu faço antes de começar?
O que eu faço no final?
Como me sinto no final (após entregar a dissertação)?

Então, pergunte-se:

O que eu gosto do meu processo de escrita?
O que eu gostaria de mudar?

Uma vez que você consiga ver seu processo de escrita, então você pode tomar uma decisão e mudá-lo. Mas vá com calma – trabalhe uma parte por vez. De outro modo, você ficará atolado e frustrado, e todos sabemos onde isso vai dar, direto na rota da protelação.

Avalie os pontos fortes e fracos de sua escrita

Se você não está pronto para avaliar seu processo de escrita completamente (e não há problema se não estiver), então você pode tentar só listar seus pontos fortes e fracos enquanto um escritor. Por exemplo, talvez você seja bom em criar enunciados de tese, mas tem problemas com o desenvolvimento de argumentos. Ou, suas dissertações são muito bem organizadas, mas sua tese e argumento tendem a ficar um pouco superficiais. Identificando estas questões o ajudarão a fazer duas coisas: 1) quando escrever, você pode explorar seus pontos fortes; e 2) você pode escolher um ponto fraco e tentar resolvê-lo quando não tiver um prazo a cumprir.

Agora, fazer qualquer coisa quando não há um prazo a se cumprir pode soar estranho para um protelador, mas sigamos o raciocínio. Digamos que decidiu que seus escritos são muito extensos e você quer tentar ser mais conciso. Então, quando não tiver uma dissertação a escrever – mas tem aquela horinha livre – tente alguns dos exercícios propostos para eliminar a prolixidade.

Avaliar os pontos fortes e fracos de sua escrita dá uma sensação de controle. Seus problemas de escrita têm solução. Trabalhar estes problemas quando você não tiver prazos a cumprir ajuda-o a adquirir alguns insights e momentum para continuar motivado a escrever. Em breve, escrever se tornará algo que, embora não seja esperado ansiosamente, você não abominará de modo algum. Portanto, não protelará tanto quanto hoje.

12) Aprimore suas habilidades de revisão e edição

Se você protela suas dissertações, porque não gosta de reler o que escreveu, a boa notícia é essa: você pode aprender estratégias específicas para revisar e editar sua dissertação. Se você terminar sua dissertação antes do prazo, você pode relê-la, e se não gostar, você terá opções. Escrever uma pró-forma da qual não goste, não significa que você é um péssimo escritor. Muitos escritores – na verdade, eu diria que a maioria – detestam suas primeiras pró-formas. Nem Leon Tolstói, nem John Grisham produziram sua prosa excepcional na primeira tentativa. Aliás, Toni Morrison (Nobel de Literatura em 1993) disse que “você não tem de adorá-lo só porque o escreveu!”. Se você praticar algumas estratégias de revisão e edição, você se sentirá mais confortável com a idéia de reler suas dissertações. Você saberá que se você encontrar um ponto fraco de sua pró-forma (e provavelmente você irá encontrar), você poderá fazer algo para melhorar estas idéias.

13) Aprenda a controlar o tempo

Um dos melhores modos de combater a protelação é desenvolver uma compreensão mais realista do tempo. A noção de tempo dos proteladores costuma ser bem irrealista. “Esta dissertação vai me tomar umas cinco horas”, você pensa. “Portanto, eu não preciso começar antes da noite anterior”. O que você pode estar esquecendo é que o nosso tempo é muitas vezes consumido por mais atividades do que percebemos. Na noite em questão, por exemplo, digamos que você vá à academia às 17:00. Você malha (por uma hora e meia), toma banho e se veste (uns 30 minutos), e janta (uns 30 minutos). A hora em que você consegue chegar ao

seu quarto para começar a trabalhar na sua dissertação já são 20:00. Mas você precisa checar seus emails e retornar algumas ligações de telefone que recebera. Já são 20:30, quando você finalmente consegue sentar para escrever a dissertação. Se a dissertação realmente tomar-lhe cinco horas, você estaria trabalhando até 1:30 da manhã – e isso não inclui o tempo que você inevitavelmente perde assistindo à novela ou ao telejornal.

Tudo correu como dito acima e você levou cinco horas para escrever sua pró-forma da dissertação. Você se esqueceu de reservar tempo para revisão e edição. Você termina a dissertação e a entrega na manhã seguinte. Mas você sabe que este não foi seu melhor trabalho. Além disso, você está muito cansado da noite anterior e, então, você promete a si mesmo: “Da próxima vez, começarei mais cedo!”.

14) *Faça uma tabela de horários completíssima*

Na próxima vez que tiver que escrever uma dissertação, tente construir uma tabela de horários realista para quando você poderá realmente escrever. Esta tabela completíssima é um calendário semanal que contempla todas, mas todas as atividades que já ocupam o seu tempo. Quando for fazer esta tabela, você deverá considerar não somente os seus compromissos com hora marcada, tais como aulas e reuniões, mas também aquelas atividades que consomem tempo, mas não têm necessariamente uma hora marcada para começar e terminar, tais como refeições, ginástica, tempo com os amigos e com a família, negócios, etc. Esta não é uma lista do que você deve fazer na semana, ao invés disso, é um esboço do tempo que você estará necessariamente gastando com outras coisas, além de escrever sua dissertação.

Uma vez que você terminou sua tabela de horários, olhe para os espaços em branco. Estes representarão o número máximo de horas que você potencialmente tem para gastar com a dissertação. Começando com estes espaços em branco como um guia, você será capaz de predizer mais acuradamente quanto tempo você terá para escrever em cada dia. Você será capaz de ver, por exemplo, que você na verdade não tem cinco horas para gastar escrevendo na noite da véspera do prazo de entrega da dissertação. Planejando baseado nesta tabela, você poderá não só ter uma boa noite de sono, mas também terminar a pró-forma da dissertação antes e ter tempo de revisá-la, acabando com uma dissertação melhor!

A tabela de horários completíssima pode ser uma maneira de começar um projeto de dissertação de longo prazo, como uma dissertação de final de curso ou uma tese. Você pode achar que você tem “o semestre inteiro” para terminar de escrever, mas se você realmente sentar e mapear quanto tempo você tem disponível diariamente para escrever, você pode ver que você tinha que ter começado antes. Além disso, a tabela pode revelar quais são as semanas e meses especialmente ocupados, o que pode ajudá-lo a administrar o tempo para projetos de longo prazo.

Talvez o mais importante é que a tabela pode ajudá-lo a examinar como gastar seu tempo. Você pode se surpreender com quanto tempo você passa assistindo TV, e então decidir que vai promover uma mudança em sua vida. É especialmente importante que você reserve tempo para o lazer na sua tabela. De outro modo, você protelará para roubar tempo para relaxamento.

Você também pode usar a tabela para registrar seu progresso em direção ao seu objetivo. Cada vez que trabalhar na sua dissertação, por exemplo, marque na sua tabela. Uma das coisas mais importantes que pode fazer para eliminar de vez o hábito de protelar é recompensar-se quando escrever algo, mesmo se (e especialmente se) isto que escreveu é somente uma pequena parte do todo. Ver seu sucesso no papel o ajudará a reforçar os comportamentos produtivos, e você se sentirá mais motivado para escrever mais tarde.

15) *Determine um limite de tempo*

OK, então talvez uma das razões para você protelar suas tarefas é que você simplesmente odeie escrever! Você preferia estar de frente para a broca do dentista do que estar sentado na frente do seu computador com uma página em branco no seu editor de texto. Bom, neste caso, pode ser bastante proveitoso determinar limites de tempo na sua dedicação à escrita antes de fazer qualquer coisa. Talvez pensar que “tenho de trabalhar todo o fim de semana na dissertação sobre a história da psicometria” não lhe incentive a sentar e escrever, mas talvez “trabalharei nesta dissertação por duas horas hoje” possa lhe incentivar. O mais importante é manter seu compromisso consigo mesmo. Mesmo se, no final das duas horas, você achar que consegue ficar mais um pouco, pare. Dê uma volta, faça algo agradável. O protelador dentro de você precisa ser capaz de confiar no não-protelador dentro de você da próxima vez que você disser que vai trabalhar somente um certo tempo. Se você ultrapassar este limite, da próxima vez você dirá “Vou escrever somente

por duas horas e depois, pararei”, aí o protelador dentro de você dirá, “Ah, é? Eu vou é sair pra jogar futebol!”

Por outro lado, pode ser melhor enganar-se para trabalhar na sua dissertação dizendo que vai escrever por somente duas horas, mas continuar a trabalhar se se sentir inspirado. Experimente ambas estratégias e veja qual das duas funciona melhor para você.

16) *Seja realista quanto a quanto tempo leva para escrever*

Os proteladores tendem a ser heróicos sobre o tempo; estimam que tomará duas horas para finalizar algo que a maioria das pessoas levaria quatro horas! Uma vez que tenha determinado que sua protelação está fazendo mal à sua escrita, tente perceber quanto tempo realmente leva para você escrever algo. Muitos alunos seguem a regra da “página por hora”. Talvez você possa escrever um página por hora se estiver totalmente descansado, alimentado e focado, se sua irmãzinha não estiver em casa, e o vento estiver soprando para a direção correta. Mas se o telefone toca, se estiver estafado, e se precisar ir ao banheiro? Quando você estima quanto tempo levará para escrever algo, não se esqueça de considerar que vão haver interrupções.

Pensamentos finais

Conforme você explorar porque você protela suas responsabilidades e experimentar as estratégias para trabalhar de modo diferente, não fique esperando uma transformação da noite para o dia. Você desenvolveu seus hábitos de protelação ao longo de toda a sua vida até agora; isto não vai parar num passe de mágica. Mas você pode mudar seu comportamento, pouco a pouco. Se você parar de punir-se quando protela e começar a recompensar por cada pequeno avanço, você eventualmente desenvolverá novos hábitos de escrita. E você com certeza terá melhores noites de sono.