

1. PORTRETUL PROCRASTINATORULUI

*Nu lăsa niciodată pe mâine
ceea ce poți face poimâine.*

Mark Twain

Cartea aceasta este despre promisiunile pe care le faceți față de voi înșivă și nu le respectați. Despre scopurile pe care vi le propuneți, fără a le atinge vreodată și fără a ști de ce. Despre curele de slăbire mereu amânate, despre graba cu care încercați, la orele târzii ale nopții, să terminați un proiect și despre dezamăgirea din ochii celor care și-au pus speranțe în voi – sau ai celui care vă privește din oglindă. Despre ce înseamnă să fii leneșul familiei și oaia rătăcită în cercul de prieteni. Despre norul amenințător al sarcinilor neduse la îndeplinire, de la facturile rămase neachitate la haosul care domnește la voi în casă. Despre programarea la doctor pe care o tot amânați și despre modul în care neglijați să vă puneți ordine în finanțele personale. Despre pierderea timpului, delăsare, irosirea unor oportunități și altele. Multe altele. Cartea aceasta este și despre *cealaltă* față a lucrurilor, despre momentele de acțiune în care procrastinarea lasă loc viziunii limpezi și concentrării, în care vă adânciți în muncă fără ezitare, iar ideea renunțării nici nu vă trece prin cap. Despre transformarea personală, despre dorința neîmpovărată de remușcări și de lupte interioare de a face ceva și despre clipele de relaxare deplină de care vă puteți bucura după îndeplinirea îndatoririlor zilnice. Despre potențialul irosit sau împlinit, despre visuri care se pierd și visuri care devin realitate. Dar, mai presus de orice, această carte este despre schimbarea vieții voastre, despre cum să procedați pentru a nu mai amâna lucrurile și a trece la treabă.

Factorul-cheie care ne împiedică să ducem la bun sfârșit ceea ce vrem sau trebuie să facem este procrastinarea. Nu este vorba despre lene, deși cele două noțiuni pot fi ușor confundate. Spre deosebire de cei cu adevărat indolenți, procrastinatorii vor să facă ceea ce trebuie – și de obicei chiar reușesc, însă nu fără efort. Voi arăta în cele ce urmează că această tergiversare este în parte de natură ereditară și că suntem predestinați amânării lucrurilor. Tendința noastră de a amâna până în ultima clipă s-a format pe parcursul a milioane de ani și acum este aproape înrădăcinată în noi. Însă cercetările au demonstrat că, în ciuda impregnării sale profunde în firea omenească, ne putem modifica obiceiurile și schimba comportamentul. Procrastinatorii care înțeleg procesul de la baza inacțiunii lor îl pot stăpâni, eliberându-se astfel de stresul termenelor-limită și devenind mai capabili să le facă față.

Cartea aceasta spune povestea procrastinării. O poveste care se întinde de la anticul Memfis egiptean până la modernul New York și din saloanele bolnavilor de cancer la ringul burser. Sper să vă ajut să înțelegeți de ce procrastinăm, cu ce consecințe și ce strategii trebuie aplicate pentru a rezolva situația. Vom începe simplu, prin a stabili ce înseamnă procrastinarea. Astfel, veți putea decide singuri dacă vă numărați sau nu printre procrastinatori și, dacă e cazul, veți putea recunoaște un acces de procrastinare. Dacă sunteți procrastinator – lucru foarte posibil – atunci fiți convinși că aparțineți unei comunități extinse. Acum a sosit însă momentul să ne cunoaștem ceva mai bine.

Ce este și ce nu este procrastinarea

În jurul procrastinării stăruie atâta confuzie încât cel mai bine ar fi să așezăm subiectul pe masa de disecție și să începem imediat să lămurim lucrurile. Procrastinarea nu înseamnă doar amânare, deși amânarea face parte integrantă din acest proces. Termenul provine din latinește, de la *pro*, „înainte, pentru” și *crastinus*, „de mâine”. Procrastinarea înseamnă însă mult mai mult decât sensul literal al cuvântului. Prudența, răbdarea

și stabilirea unor priorități conțin fără doar și poate elemente care țin de amânare și totuși nici una dintre aceste noțiuni nu este totuna cu procrastinarea. Încă de la apariția sa în limba engleză, în secolul al XVI-lea, procrastinarea s-a identificat nu doar cu amânarea, ci și cu un *act irațional* de tergiversare – cu alte cuvinte, cu amânarea voluntară a îndeplinirii unor sarcini, în ciuda faptului că suntem conștienți de greșeala pe care o facem. Atunci când procrastinăm, știm că ne facem singuri un deserviciu.

Cu toate acestea, veți întâlni deseori oameni care etichetează în mod eronat amânarea înțeleaptă drept procrastinare. Uneori vedeți un coleg de serviciu tolănit în fotoliu, cu brațele încrucișate în spatele capului, iar dacă îl întrebați ce face, vă va răspunde vesel: „Ce să fac? Ard gazul“. Dar nu e așa. De fapt, amână finalizarea unui raport pentru că bănuiește că are toate șansele să nu-i mai fie cerut și, dacă totuși va fi nevoie de el, va reuși oricum să-l scrie în ultima clipă. O reacție ce dovedește istețime. Într-un alt scenariu, avem de-a face cu genul de persoană care trebuie neapărat să termine ce are de făcut cât mai repede cu putință și care, în mod irațional, se aruncă asupra unei probleme chiar și dacă aceasta este irelevantă. Obsedații care își îndeplinesc fiecare sarcină imediat ce le este atribuită pot fi la fel de disfuncționali ca procrastinatorii care lasă totul pe ultima sută de metri. Nici unul dintre ei nu își folosește timpul în mod inteligent.

În consecință, nu este vorba de procrastinare atunci când nu ajungeți la o petrecere cu mult înaintea celorlalți sau când nu vă duceți la aeroport cu trei ore înaintea decolării. Întârziind puțin, evitați momentele stânjenitoare când, cel mai probabil, gazda se află încă în febra pregătirilor, precum și orele de disconfort ale așteptării la poarta de îmbarcare. Pe de altă parte, nu procrastinați nici atunci când răspundeți unei urgențe lăsând baltă (sau amânând) orice altceva. A continua să tundeți gazonul din curte cu gândul că, după aceea, vă veți apuca să faceți curat în casa care tocmai a luat foc nu reprezintă o decizie înțeleaptă. Dacă vă încapățânați să nu renunțați la tunderea gazonului, veți plăti un preț mult prea mare pentru ruinele

carbonizate ale locuinței. Pe de altă parte, adaptarea flexibilă a programului pentru a răspunde nevoilor partenerului de viață sau ale copilului vă poate salva căsnicia. Nu toate lucrurile se întâmplă deodată; procrastinarea constă în alegerea noastră de a face un anumit lucru într-un anumit moment sau de a-l amâna, și nu în actul amânării în sine.

Tu, procrastinatorule

Acum, că am stabilit ce înseamnă procrastinarea, răspundeți: o practicați sau nu? Și ce fel de procrastinatori sunteți: genul care trage de timp ocazional sau un maestru al tergiversării care are scris pe frunte cuvântul „mâine“? Există câteva metode amuzante pentru a stabili ce înclinație aveți spre procrastinare. Pentru început, examinați-vă scrisul. Dacă este ezitant și întrerupt, foarte posibil vă trădează firea. O altă variantă o găsiți în stele... sau, mai bine zis, în planete. Astrologii au remarcat o tendință de creștere a procrastinării atunci când Mercur este retrograd sau în opoziție cu Jupiter¹. Ori încercați să citiți în cărțile de tarot. „2 de spade“ indică adesea faptul că sunteți sfâșiat de o dilemă și amânați luarea unei decizii. Eu însă prefer abordarea mai științifică.

Puteți accesa pe site-ul meu, www.procrastinus.com, un test complet pe care l-au făcut zeci de mii de subiecți, pentru a vă compara nivelul de amânare irațională cu cel al unor persoane din lumea întreagă. Dacă sunteți însă presat de timp și vreți să aflați imediat unde vă situați, încercați testul mai scurt care urmează. Încercuiți răspunsurile la fiecare dintre cele nouă afirmații și apoi calculați totalul. Rețineți că punctajul pentru întrebările 2, 5 și 8 se acordă invers decât în celelalte cazuri.