

PARTEA I

SĂ ÎNȚELEM PROCRASTINAREA

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Cam într-a 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 pâlcc 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 lăuntrice 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 învinuiri. Una dintre temele 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.