

Pišu:
Jelena Timotijević i Marija Pavić

Prokrastinacija ili „Sutra počinjem, ali stvarno...“

Svako prokrastinira - barem ponekad. Stavlja stvari po strani za sutra, a kada dođe sutra, ostavi za sledeće sutra. Iluzija koja stoji iza „mañana“ sindroma je da će kasnije biti lakše i da će izbegavane obaveze nekim magičnim putem da se same urade ili nestanu. Takođe, niko ne prokrastinira uvek ili u svemu. Ako sebe okarakterišemo kao prokrastinatora, zanemarujemo da sagledamo svoje postupke u celosti, pretimo da pogrešno etiketiramo sebe i vodimo sebe u samoispunjavajuće predviđanje.

Koliko puta ste se našli u situaciji da na početku nekog novog zadatka ili projekta kažete ima vremena, lako ću ja to uraditi, a onda, kako vreme odmiče, govorite sebi sutra ću, danas mi nije dan i, na kraju, u minut do 12 završavate važne projekte, sa velikom dozom stresa ili ih, još gore, ni ne završite?

I tada biste čvrsto odlučili da se takve stvari neće ponovo desiti, kao i da ćete sledeći put početi od prvog dana... I šta se onda desi? Opet važne stvari odložite za poslednji sekund ili ih ni ne uradite.

Odlaganje, ili stručno rečeno prokrastinacija, predstavlja tendenciju ili naviku ljudi da nepotrebno odlažu ili stavljaju po strani relevantne aktivnosti za drugi put ili drugi dan. To je odluka koju donosimo „iz stomaka“ i donosi nam trenutno olakšanje. Međutim, dugoročno gledano, takvo ponašanje nam donosi samo štetu, a nikako korist.

Šta je to što nas nagoni da odlažemo prioritetne stvari?

Odlaganje samo po sebi nije loše - pa svi ljudi nekad odlože nešto za kasnije, za neki bolji, pravi trenutak i ništa strašno se ne desi. Međutim, problem nastaje kada odlaganje počne da utiče na vašu efikasnost i efektivnost, na vaše postignuće, na postignuće drugih ljudi oko vas, ali i na lično zadovoljstvo i osećaj uspeha. E, tada već počinjemo da razmišljamo o odlaganju kao problemu na kojem moramo da radimo.

Zašto odlažemo? Šta je uzrok tome?

Odlaganje treba posmatrati kao posledicu, a ne kao uzrok. Vama, na primer, povišena temperatura samo daje znak da se nešto u vašem organizmu dešava što bi trebalo da promenite da biste opet bili zdravi. Slično je i sa odlaganjem - ono vam ukazuje da treba nešto da promenite kod sebe, da biste opet bili uspešni i zadovoljni.

Pitate se: „Pa dobro, šta je to što treba da promenim“?

Hajde prvo da se vratimo korak nazad i osvrnemo se na situaciju u kojoj odlažemo, odnosno na konkretnu aktivnost, zadatak. Razmislite dobro o njoj i pokušajte da osvestite zbog čega određenu aktivnost izbegavate... Sad razmislite da li bi se svi ljudi isto tako ponašali kada bi se našli u toj situaciji... Zdravorazumski odgovor bi bio ne - ako bolje pogledate, sigurno ćete naći više osoba koje su uspešno obavile taj zadatak. Zaključak je da nije situacija „kriva“ što je vi odlažete, već vaše misli o toj situaciji, uverenja. Šta to znači? To znači da, kada dobijemo neki zadatak da uradimo ili kažemo da ćemo uraditi nešto, nama u tom trenutku prođe neka misao kroz glavu, ili više njih, zbog kojih datu aktivnost odlučimo da odložimo za drugi put. Tih misli smo nekad svesni, ali nekad nam promaknu u deliću sekunde i potreban nam je dodatni napor da bismo ih osvestili i verbalizovali. Prvi korak ka otklanjanju odlaganja je osvešćivanje tih misli!

Najčešće ljudi pomisle kako ne mogu da podnesu određenu situaciju zato što je ona preteška, neprijatna, dosadna... Ili pomisle kako sigurno neće uspeti, kako sigurno neće biti savršeno, kako će ih drugi kritikovati i, ako se to stvarno i desi, to će biti užasno i smak sveta. Upravo pomenuta niska tolerancija frustracije, strahova od neuspeha i kritike ili težnja ka perfekcionizmu mogu predstavljati „emocionalne blokade“ koje nas sprečavaju da budemo funkcionalni. Zato je naš zadatak da podignemo prag tolerancije na frustrirajuće okolnosti i da počnemo da mislimo da, iako nešto nije prijatno ili zanimljivo, ne znači da to ne možemo da uradimo, odnosno završimo, jer znamo da ćemo dugoročno imati koristi od toga.

Treba da polako naučimo sebe da je bolje da neki svoj projekat završimo, pa makar i ne u potpunosti uspešno, nego da ga uopšte ne završimo i budemo u potpunosti neuspešni. Oni koji imaju treću navedenu emocionalnu blokadu mogu sebi da pomognu samo ako prihvate rizik da njihov rad može da se nekom ne svidi ili da čak budemo kritikovani zbog toga. Ideja da moramo sve da zadovoljimo svojim radom i, ako nije tako, da treba da odustanemo treba da bude zamenjena uverenjem da mi imamo naš cilj i naš ili neki opšti merljiv kriterijum uspeha koji se trudimo da ostvarimo, ali i ako nije tako - to nije smak sveta.

Kada naučimo da prepoznamo ove naše iracionalne misli i da ih promenimo u racionalne, već smo nadomak rešenja problema. Ali to nije tako lako! Godinama smo gajili ove „nezdrave“ misli i potrebno je dosta vremena i vežbe da bi se one promenile - a trud se na kraju svakako isplati.

Zdrav pogled na svet nam omogućava i da se osećamo bolje i da radimo bolje. Zato već od sad (ne od sutra) krenite da negujete zdrave misli: mogu da podnesem, lako neće biti, ali nije ni užasno, katastrofa i smak sveta, a za mene je svakako dobro da to završim.

Postoji još par tehnika koje možete da primenite da biste prekinuli sa tim ponašanjem i počeli da pravovremeno obavljate svoje obaveze.

- Ukoliko ste osoba koja lako stupa u kontakt sa svojim emocijama i nije vam teško da zamišljate situacije i cilj, probajte da vizuelizujete cilj koji želite da ostvarite i to tako što ćete zamisliti kako ga ostvarujete ili ste ga već ostvarili... I onda sagledajte šta je sve bilo potrebno da to uradite. Nećete verovati kako odjednom stvari postaju jasnije, a koraci do cilja očigledniji.
- Takođe, još jedna korisna stvar jeste da se, kako psiholozi to nazivaju, „izložite“ situaciji, tj. da počnete da radite zadatak koji odlažete. Ljudi često imaju zabludu da, da bi započeli određenu aktivnost, moraju da imaju motivaciju za to, a u stvari, u aktivnost može da se uđe i bez izražene motivacije. Najčešće, motivacija nastaje tek kad krenemo u akciju.
- Tehnika „malih zalogaja” pomaže mnogima, jer oni tada krupan zadatak od kog ih „muka hvata” razbiju na čak petominutne aktivnosti, koje odjednom postaju neuporedivo prihvatljivije. Za njih se uvek nađe i vreme i energija.
- Možete koristiti i različita pomagala u vidu podsetnika, alarma, stikera koji bi vas stalno opominjali da je krajnje vreme da počnete i završite zadatak koji odlažete. Na kraju krajeva, možete prosto sebe nagraditi kada završite svoju obavezu i na taj način sebi dati „spoljnu” stimulaciju.

Postoji još mnogo različitih tehnika za otklanjanje odlaganja i odustajanja. Ovde su iznete samo neke, od kojih možete da izaberete onu koja vama najviše leži. Svi smo mi različiti i svakome pomažu drugačije tehnike, ali ono što je možda u najvećem broju slučajeva rešenje za odlaganje jeste donošenje čvrste odluke da ćete određenu stvar uraditi. Takav dogovor sa samim sobom možete i ozvaničiti tako što ćete svoju odluku, odnosno cilj, zajedno sa konkretnim planom koraka da zapišete i čak potpišete. Kada nešto stvarno odlučite, obavežete se da ćete to uraditi, a onda to i uradite, prokrastinacija nestaje.

Jelena Timotijević i Marija Pavić
H. ART DEVELOPMENT CENTER
www.hart.rs
office@hart.rs

