

{ datorrena } **Joana Garmendia**

Geroko gero

Amerikar filosofoa da John Perry. Akademian, oso ezaguna da hizkuntzaren eta gogoaren filosofian egin duen ekarpenagatik. Akademiaz kanpo, bestelako lan batek egin zuen ezagun: 2011n Ig Nobel Saria eman zioten, literatura sailean, Prokrastinazio Egituratuaren (ingelesez, “Structured Procrastination”) teoriagatik. “The Art of Procrastination” liburuan azaldu zituen Perryk teoria horren oinarriak 2012an (gaztelaniaz ere irakur daiteke liburua, “La procrastinación eficiente” izenburupean eta Kepa Kortaren hitzaurrearekin).

Izena potoloa du prokrastinazioak, baina esanahia ezagun egingo zaigu gehienoi. Biharamunean azterketa bat izan eta, ikasten aritu beharrean, logela txukuntzen hasten dena ari da prokrastinatzen. Edo lan bat amaitzeko hilabeteko epea izan, eta bezperara arte itxaroten duena lanarekin hasteko. Ordenagailuaren aurrean eseri, zure buruari esanaz oraingoan ezetz, ez duzula gerorako utziko lana, ez duzula beti bezala presaka eta azken unean egingo... eta, nola ez dakizula, Interneten murgildu eta sare soziale-tan, egunkarietan edo Wikipedia-n galduta ematen duzunean arratsaldea, bai, prokrastinatzen ari zara.

Eman dezake prokrastinazioa ez dela alferkeriari jarritako izen dotorea besterik. Prokrastinatzaile askok, izatez, alfertzat omen dituzte beren buruak. Psikologiaren ikuspuntutik, osasun mentalaren esparruan aztertu da prokrastinazioa, eta ikusi da lotura estuak dituela antsietatearekin, errusentimenduarekin eta autoestimubaxuarekin. Neurri batean, denok prokrastinatuko dugu batzuetan, gehiago edo gutxiago; baina, neurri handiagoan, pertsona batzuentzat benetako arazo bihur daitekeen joera omen da, eta ekar omen dezake insomnia kronikorik, depresiorik, eta estres-arazo nabarmenik.

Perryk dio gaizki ulertua dugula prokrastinazioa, eta horregatik eragiten dituela ondorio txar horiek. Pro-

krastinatzaileak ez direla alferrak. Prokrastinatzea ez dela ezer ez egitea, lan egin ordez sofán tripaz gora etzan eta lasai ederrean geratzea. Ez. Prokrastinatzea dela garrantzitsua eta presazko dirudien zerbait ez egiteagatik ez-horren-garrantzitsua eta ez-horren-presazkoa dirudien beste zerbait egitea. Eta, benetan inporta duena: prokrastinazioa, ondo kudeatuz gero, lan egiteko sistema ona izan daitekeela.

Prokrastinatzaileak, askotan, oker nabarmena egiten duela dio Perryk: badakienez joera duela lan bat egiten hasi eta bidean galtzekoa, pentsatzen omen du helburu gutxi eta haiek onak jarri behar dizkiola bere buruari. Alderantziz egin behar luke, ordea. Demagun egiteko ditugun lan guztien zerrenda idazten dugula, goitik behera, garrantzitsuenetik hutsalenera. Goi-goian legoke datorren asterako idatzi behar duzun artikulua; behean, hozkailua garbitzea, argazki-albumak txukun-

Prokrastinatzea ez da lan egin ordez sofán tripaz gora etzan eta lasai ederrean geratzea. Eta, benetan inporta duena: prokrastinazioa, ondo kudeatuz gero, lan egiteko sistema ona izan daiteke

tzea edo aurrekoan aipatu zizuten dokumental hura ikustea. Tartean, ordea, horren hutsalak ez diren lan asko eta askotarikoak egongo dira. Gakoa honetan dago: zerrendan lehenengo dagoena ez egiteagatik, tarteko beste lanak egiten ditu prokrastinatzaileak; beraz, garrantzitsu diren lanak baino are garrantzitsuagoak izan behar ditugu gure zerrenden goialdeetan, eta, horrela, horiek ez egiteagatik egingo ditugu hurrengoak. Horixe prokrastinazio egituratuaren ideia oinarritzkoa.

Hori baino gehiago ere bada, eta nik baino askoz ere hobeto azaltzen du Perryk, jakina. Liburu arina eta erraz irakurtzekoa da berea, garrantzitsuago zen lanen bat ez egiteagatik idatzi zuena. •