

INSTITUTO JUNGUIANO DE SANTA CATARINA – IJUSC

Este *paper* é apresentado à Diretoria de Ensino do IJUSC como pré-requisito para avaliação semestral do processo de Formação para Analista junguiana

Candidata: Jussara Veiga Silva Zardo

Paper 5 – Florianópolis, 21 de agosto de 2023

A RELAÇÃO ENTRE A PROCRASTINAÇÃO, O TEMPO E O PROCESSO CRIATIVO – UM OLHAR JUNGUIANO

Considerando que cada pessoa desempenha seus papéis e lida com as questões da vida de modo particular, o que é motivo de tensão para uns, pode ser irrelevante para outros. O fator comum entre as pessoas, é que, estar no mundo pressupõe a necessidade de cuidar de si, e na maioria dos casos, de outros também. Assim sendo, torna-se praticamente imprescindível, assumir determinados compromissos, de forma que, em alguma medida, estamos todos sujeitos à procrastinação. Sabemos que, deixar para outro dia ou para depois algo que precisa ser feito, nada mais é do que *procrastinar*¹!

Como a abordagem junguiana se propõe a observar os fenômenos psíquicos através de lentes prospectivas, não redutivas, pretendemos, através deste ensaio, refletir sobre a procrastinação sob diversos aspectos; ou seja, desde o entendimento do senso comum, como algo negativo, até a compreensão da procrastinação necessária para que os processos criativos aconteçam. Em ambos os casos, o tempo nos auxilia como um ponto de referência.

Faremos ainda uma alusão sobre o uso da tecnologia como fonte de distração, e do excesso de informação como veículo de massificação, como fatores que dificultam o contato com nosso mundo interno. Por último, faremos algumas considerações sobre o impacto que os meios educacionais e as experiências profissionais podem exercer em relação à tolerância de lidarmos com nossas imperfeições.

1. Procrastinar: é o ato de adiar algo ou prolongar uma situação para ser resolvida depois. A procrastinação é um comportamento considerado normal ao ser humano, no entanto pode ser muito prejudicial quando começa a impedir o funcionamento de rotinas pessoais ou profissionais.

Cientes de que a cultura em que vivemos exerce grande influência no nosso sistema de crenças, achamos por bem iniciar esta reflexão com o mito judaico-cristão, por ser esta a base do pensamento ocidental.

Pensamos na história de Adão e Eva como uma metáfora para o processo de desenvolvimento da nossa consciência. Na perspectiva psicológica, o Éden é compreendido como uma totalidade inconsciente, a perfeição, onde os opostos estão unidos, sendo representado pelo símbolo do *uroboros* – unidade do inconsciente. Todavia, ao comer o fruto da árvore do conhecimento, surge a separação entre deus e diabo, certo e errado, bem e mal etc., e a grande mudança acontece com o surgimento da consciência autorreflexiva, quando descobrimos a capacidade de dominar nossos instintos – vale a pena ressaltar que, de acordo com a ótica junguiana, a vida não é se entregar aos instintos, nem os combater, mas nos relacionarmos com eles.

Todas as histórias têm um começo, e naturalmente, queremos saber como é que elas terminam. No caso desse mito, o Apocalipse “[...] Completa a história iniciada em Gênesis, na batalha cósmica entre o bem e o mal que é travada na terra”. (YANCEY e STAFFORD, 2013, pg. XXV). No cristianismo, existe a crença do julgamento, que será feito por Deus a todos os seres humanos que passaram pela terra. Nesse evento, descrito como o *Dia do Juízo Final*, cada pessoa receberá a sentença segundo suas obras; ou seja, de acordo com seu juízo particular. Segundo a Bíblia:

E vi os mortos, grandes e pequenos, que estavam diante do trono, e abriram-se os livros; e abriu-se outro livro, que é o dia da vida: e os mortos foram julgados pelas coisas que estavam escritas nos livros, segundo as suas obras. (APOCALIPSE 20:12).

Fomos expulsos do jardim e seremos julgados conforme nossas obras! Considerando esta visão de mundo, teremos que prestar contas do que fazemos na vida – período entre o nascimento e a morte. Este é o tempo limitado, linear, irreversível, cronológico – relacionado a Cronos. Muito se fala a respeito desse tempo, real, que pode ser quantificado; portanto, estreitamente relacionado à produtividade. Nesse sentido, algumas frases já se tornaram clichês, por exemplo: *não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje; primeiro a obrigação, depois a diversão!* O poema

“Seiscentos e sessenta e seis”, de Mário Quintana (1906-1994) fala desse tempo linear de um jeito comovente:

Seiscentos e sessenta e seis
A vida é uns deveres que nós trouxemos para fazer em casa.
Quando se vê, já são 6 horas: há tempo...
Quando se vê, já é 6ª feira...
Quando se vê, passaram 60 anos...
Agora, é tarde demais para ser reprovado...
E se me dessem – um dia – uma outra oportunidade,
eu nem olhava o relógio
seguia sempre, sempre em frente...
E iria jogando pelo caminho a casca dourada
e inútil das horas.
(QUINTANA, 2013, pg. 42).

Para Wenth: “O tempo é um arquétipo”. Pode-se dizer que o tempo é arquetípico porque este tema aparece em todas as culturas, sendo representado nas artes, tido como objeto de reflexão na filosofia, possuindo divindades representativas nas diferentes mitologias; além de aparecer nas imagens oníricas e nos contos. (WENTH, 2005).

Atualmente, com o advento da informática, nossa relação com o tempo foi bastante modificada. Isto porque, o uso da tecnologia, tanto do aparelho celular, como das telas em geral, quando excessivo, tornam-se fontes de distrações e colaboram para o aumento da ansiedade. Como temos acesso às informações em tempo real, tendemos a nos tornar imediatistas, impacientes.

Han nos diz que “A informação não é uma conclusão” (HAN, 2012, pg. 21); que “Tem-se uma conclusão quando o início e o fim do processo formam um conjunto [*Zusammenhang*] dotado de sentido, uma unidade dotada de sentido, quando eles se prendem um ao outro” (HAN, 2012, pg. 11-12); “Por isso, ela tende à proliferação e à massificação. Nisso, ela se distingue tanto do saber como também do conhecimento e da verdade”. (HAN, 2012, pg. 21).

Depreendemos que, Han nos faz um convite para entrarmos em contato com nosso mundo interior, fechando os olhos especialmente para as redes sociais, e ressalta o prejuízo causado pelo excesso de informação. Quando o tempo é insuficiente para processá-las, não podemos refletir a respeito, não chegamos a nenhuma conclusão, simplesmente recebemos a informação e passamos adiante, participando de um movimento que massifica, que não nos diferencia.

Esta condição pode comprometer nosso *processo de individuação*, uma vez que, este diz respeito ao desenvolvimento da consciência, à saída do caos, da unidade indiferenciada. Segundo Jung “[...] a individuação, pois é este processo de transformação que solta o ser humano da prisão no inconsciente.” (JUNG, OC IX/1, § 530). A cada passo de consciência se reconhece uma nova responsabilidade ética, e não temos como voltar.

O *processo de individuação*, que acontece no decorrer da vida, busca a integração dos opostos, o equilíbrio entre o mundo interno e o mundo externo, para nos tornarmos cada vez mais quem somos, porque se acatarmos demais a opinião do outro, existe o risco de nos despersonalizarmos. Entrar em contato com o mundo interno significa um olhar para si mesmo, para o inconsciente, prestar atenção às imagens, aos sonhos, sintomas etc. Podemos dizer que, ao reservarmos tempo para refletir a respeito desse mundo imagético, entramos no estado de *procrastinação* voltado para a alma.

Do ponto de vista da *consciência*, representada pelo *ego*, no estado de vigília, a *procrastinação* tem uma conotação negativa, remete à ideia de fuga, como uma dificuldade de entrar em contato com o mundo interior, estando relacionada a ausência de vontade, preguiça, dificuldade de priorizar as tarefas, adiar compromissos e deixar de fazer o que se propôs. Nestes momentos específicos, a consciência, que quer de alguma forma se realizar e ser compreendida, tenta se defender, busca explicações para o não cumprimento dos prazos, se culpa. E, como todo culpado merece castigo, a consciência também se pune.

É comum termos algum nível de procrastinação. Mas, Kast nos alerta que “Quando estamos sob pressão, corremos para qualquer lugar, para longe de nós mesmos, nós nos alienamos de nós mesmos”. (KAST, 2016, pg. 115). Assim sendo, convém observarmos a relação entre a procrastinação e a *ansiedade* – outro tema bastante discutido na atualidade. Tudo indica que as pessoas com alto nível de procrastinação também apresentam alto nível de ansiedade; isto porque, a sensação de não estar dando conta do que precisa ser feito, por si só, gera mais ansiedade.

Podemos considerar que o excesso de estímulo, além de acelerar a mente, dificulta a concentração e direciona nossa atenção para o mundo externo. Paradoxalmente, a *procrastinação* é um tema bastante presente nas redes sociais,

local onde muitas pessoas se manifestam a respeito de métodos para combatê-la, sendo que as mesmas, talvez sejam as nossas principais fontes de distração.

Temos que admitir que, os profissionais que desenvolvem os aplicativos das redes sociais são extremamente competentes em capturar nossa atenção, entendem o funcionamento cerebral, onde somos capturados pelas imagens, e isto vale dinheiro, muito dinheiro. A título de ilustração, recomendamos aos interessados que assistam ao documentário “O dilema das redes” (2020), dirigido por Jeff Orlowski, e lançado pela Netflix.

Enquanto movimento da alma, podemos dizer que às vezes a *procrastinação* se impõe; ou seja, ela se apresenta como decorrência de uma doença, de uma falta de disposição, de um cansaço físico e/ou mental, devido ao enfrentamento de um problema emocional que requer o investimento de quase toda energia psíquica disponível etc. Isto tudo poderia ser usado como simples justificativas.

Entendendo então, a *procrastinação* como o *efeito colateral de um problema ou situação* que atua em um nível mais profundo da psique, que exige de nós: mudanças de comportamento; revisão nas formas de se relacionar com o outro e/ou conosco mesmo; necessidade de redimensionar tarefas e assumir compromissos; de adotar um novo ritmo de vida; oportunidade de renovação da autoimagem; e, sem a pretensão de esgotar estas exigências da alma, podemos acrescentar a necessária mudança da nossa relação com o tempo – buscando conscientemente um maior equilíbrio entre o mundo interno e o mundo externo.

Quando o mundo interno, do inconsciente, guardião da nossa sombra e dos nossos complexos, tenta encontrar um sentido mais profundo naquilo que fazemos, estamos provavelmente lidando com um tipo de *procrastinação* voltada para a alma, para o mundo interior, imagético. Neste caso, estamos falando de um ato criativo. “O criativo precisa de seu tempo, de seu ritmo” (KAST, 2016, pg. 134). Aqui, já estamos nos referindo a outro tempo, que não é o tempo *eônico*, da eternidade, com aspecto infinito, cíclico, circular, urobórico; e sim o tempo *Kairós*, o momento das artes com o tempo (WENTH, 2005). Segundo Kast

Quando estamos atentos ao que se passa no mundo interior, mas também ao que acontece no mundo exterior, sentiremos que, de repente, os mundos interior e exterior estão em harmonia um com o outro – o bom momento para agir, para conversar sobre um problema chegou. (KAST, 2016, pg. 138).

Kairós é o momento oportuno para agirmos criativamente – mas ele não pode ser forjado, somente apreendido, quando se manifesta. Este tempo exige paciência – “saber esperar até chegar o bom momento, deixar crescer, deixar amadurecer, confiar que algo está crescendo, que o verão virá.” (KAST, 2016, pg. 135). *Kairós* é quando encontramos soluções para os problemas que nos afligem, quando permitimos que morra o que precisa morrer e que venha à luz o que precisa nascer. De acordo com Kast, Jung “vê os impulsos criativos – dos quais fazem parte também os impulsos imaginativos – como possibilidade de criar personalidade”. (KAST, 2016, pg. 139).

Para Jung “Todo ser criador é uma dualidade ou uma síntese de qualidades paradoxais. *Por um lado, ele é uma personalidade humana, e por outro, um processo criador, impessoal*”. (JUNG, OC XV, § 157). Depreendemos que esta dualidade se refere ao par de opostos consciente/inconsciente; onde o primeiro diz respeito à *personalidade humana*, capaz de fazer escolhas e tomar decisões, e o segundo ao *processo criador*, que tem seu próprio tempo para se manifestar.

Com o intuito de ampliar a compreensão sobre *impulsos imaginativos*, vale ressaltar que na obra Símbolos da transformação (OC. V), Jung distingue entre dois tipos de pensamento: o dirigido, expresso em palavras, e o não dirigido, que se revela através das imagens. O primeiro corresponde à consciência, e o segundo aos processos mentais inconscientes – como sonhos, por exemplo.

Parece-nos ter ficado evidente que excesso de consciência, de contato com o mundo externo, também é prejudicial. Porém, se nossos pais se colocam no mundo como seres perfeitos, que dão conta de tudo e mais um pouco, tenderemos a imitá-los, tornando-nos extremamente responsáveis e com baixa tolerância às próprias imperfeições, ou nos colocaremos numa posição inversa, como forma de compensação, própria da dinâmica familiar, com dificuldades de assumir compromissos e responsabilidades. O contrário também pode ser verdadeiro.

Quanto ao meio acadêmico, normalmente as Instituições se mostram exigentes em relação aos prazos. Obviamente, existe um cronograma a ser cumprido, e as regras não podem contemplar muitas exceções.

No exercício profissional, onde somos avaliados e recompensados por resultados, dificilmente existe tolerância à procrastinação. Algumas Empresas investem muito em treinamentos, principalmente sobre a administração do tempo,

como forma de garantir a permanência dos colaboradores, reconhecendo-os pelo indicador produtividade.

Então, cada um, do seu jeito, com ou sem ajuda profissional, terá que lidar com as consequências de seu procrastinar na vida – cuidar dos seus excessos, aprender a procrastinar na medida certa. Que assim seja!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÍBLIA DE ESTUDO FACILITADO / notas de Philip Yancey e Tim Stafford; traduzido por Daniel Faria. – São Paulo: Mundo Cristão, 2013.

HAN, Byung-Chul. **Favor fechar os olhos : em busca de um outro tempo** / Byung-Chul Han ; tradução de Lucas Machado. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2021.

JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo** / C.G. Jung. Tradução Maria Luiza Appy, Dora Mariana R. Ferreira da Silva. – OC 9/1, 11. ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2014.

_____. **O espírito na arte e na ciência** / C.G. Jung; tradução de Maria de Moraes Barros. – 8. ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2013.

KAST, Verena. **A alma precisa de tempo** / Verena Kast ; tradução de Markus A. Hediger. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2016. – (Coleção Reflexões Junguianas).

QUINTANA, Mario. **Esconderijos do tempo** / Mario Quintana. – 1ª ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

WENTH, Renata. **Alquimia: Arte do Tempo**. Cadernos Junguianos nº 1 – 2005. Revista anual da Associação Junguiana do Brasil.

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

Centro de crítica da mídia. **Análise crítica do documentário “O dilema das redes”**.

<https://blogfca.pucminas.br/ccm/analise-critica-do-documentario-o-dilema-das-redes/>

(Acesso em 20/08/2023)

<https://www.significados.com.br/procrastinar/> (Acesso em 29/11/2023)