

## INTERFERÊNCIAS AO ESTUDAR

Algumas interferências ao estudo são identificadas e melhor enfrentadas por quem estuda. Algumas providências podem ser suficientes para minimizar a probabilidade de interrupções como, por exemplo:

1. escolha e preparo adequados do local e do horário de estudo;
2. regras de boa convivência com pessoas com quem dividimos nossa vida;
3. providências tomadas em relação a assuntos que possam vir a perturbar o estudo ou ser pretexto para interrompê-lo (horário de consulta a marcar, desentendimento a resolver, telefonema a fazer, roupa a lavar). Se situações desse tipo forem, por outro lado, pretextos para não começar a estudar, atenção: as providências em relação a elas podem ser exatamente prever quando e como serão enfrentadas que não na hora de estudar.
4. Se, mesmo assim, ocorrerem interrupções por força de acontecimentos que não estão sob seu controle, ainda é possível enfrentá-las de modo a minimizar os prejuízos para o estudo.
5. Se a situação que levou à interrupção permitir, proponha aos envolvidos dar atenção a ela após concluir o estudo, desde que você não fique ansioso por tomar esta providência.
6. Se for imprescindível interromper, procure concluir uma etapa da tarefa antes de parar. Preveja, no seu planejamento, quando poderá retomá-la. Se não puder fazer isto na hora, faça-o assim que possível.
7. Se a interrupção comprometer a qualidade da continuidade do estudo, suspenda temporariamente a sessão de estudo, até que possa restabelecer a tranquilidade e a disposição necessárias para um bom rendimento: estudar com sono, cansaço, ou simplesmente irritado ou nervoso pode ser pior que interromper provisoriamente o estudo. Um efeito importante da insistência em estudar sob condições adversas é tornar o próprio estudo algo desagradável e desconfortável.

### Quando as interrupções vêm "de dentro" de nós mesmos

Temos a tendência (natural e louvável) de nos afastarmos das condições que estão relacionadas ao desconforto e sofrimento. Exceto em circunstâncias muito específicas da vida de alguns indivíduos, fugimos ou evitamos os "choques" que são distribuídos pelo nosso ambiente.

Graças a isso, garantimos nossa sobrevivência - física e psicológica. Há circunstâncias, contudo, em que condutas como essas ocorrem sem que sejamos capazes de identificá-las e muito menos ainda aos "choques" dos quais estamos fugindo ou nos esquivando. Circunstâncias em que essas condutas, ao invés de nos proteger contra um perigo real, nos criam armadilhas perigosas. No estudo isso não é incomum.

Aprendemos com facilidade a nos livrar de dificuldades no estudo com distrações. "Desligar" o pensamento é, em geral, uma forma "eficiente" de nos afastarmos de uma situação que seja, por qual razão for, desagradável. Períodos excessivos de estudo, grau de dificuldade maior do que estamos preparados para enfrentar, problemas pendentes, são algumas dessas condições. E todos os esforços para evitar que isso ocorra - em relação à rotina de estudos, local, material, procedimento etc. - serão justificados, porque depois que essa aprendizagem se estabelece, é sempre muito mais difícil enfrentar o problema já instalado.

Mas se essas distrações já estão ocorrendo, será fundamental enfrentar a situação estabelecendo uma nova condição de estudo, o que deve significar investir no aprimoramento de suas habilidades de estudo em todas as frentes mas, principalmente, num redimensionamento de sua rotina de estudos, para que você possa começar com uma pequena exigência (em termos de duração do estudo e grau de dificuldades da tarefa) para então, gradualmente, aumentá-la. Você pode necessitar de alguma ajuda externa para pensar numa agenda de estudos; para observar seu próprio desempenho e as condições a que ele está sujeito; e interferir nelas de modo a favorecer o desenvolvimento de um novo repertório de estudos.

Não hesite em procurar ajuda antes que tudo vire uma enorme bola de neve. Como orientação geral, lembre-se de que permanecer estudando em más condições pode ser muito pior do que gastar algum tempo resolvendo o problema, qualquer que seja ele.