

# 3 frågor till Alexander Rozental,

psykolog och doktorand i klinisk psykologi vid Stockholms universitet, aktuell med boken *Dansa på deadline. Uppskjutandets psykologi* (Natur & Kultur, 2014).

## 1 Du har skrivit boken tillsammans med journalisten Lina Wennersten – blev den som du tänkt dig?

– Ja absolut. Det är en svår avvägning, i synnerhet om man som jag forskar inom ämnet och har mycket kunskap som man vill dela med sig av. Det finns alltid mycket mer att skriva om, samtidigt som det gäller att begränsa sig så innehållet blir över-skådligt. Tack vare Lina Wennerstens journalistiska öga lyckades vi hitta en bra nivå som gör boken intressant och lätt att ta till sig.

## 2 Vilken vetenskaplig förklaring finns bakom prokrastinering?

– Utifrån ett evolutionärt perspektiv anses prokrastinering ha varit adaptivt då det kan ha haft ett överlevnadsvärde att fatta beslut som ger mer omgående resultat. Att planera för morgondagen kan ha spelat en mindre roll tidigare under människans historia. I samband med att vi började bruka jorden fordrades det dock allt fler långsiktiga beslut för



Lina Wennersten och Alexander Rozental

FOTO: KRISTOFFER ROZENTAL

att överleva på det jorden gav oss. Då blev också prokrastinering något negativt, vilket går att se i många religiösa och historiska skrifter där uppskjutarbeteende ofta beskrivs som problematiskt eller rentav syndigt.

– Vår planeringsförmåga har med tiden fått en ännu större roll, och i dag finns det få utbildningar och yrken där disciplin, egna initiativ och långsiktighet inte premieras. Det innebär att prokrastinering får allt större konsekvenser för den som inte klarar att strukturera sin vardag, något som också

går att se inom forskningen i ämnet där allt fler individer upplever sig ha stora svårigheter av uppskjutande. Samtidigt omger vi oss också av många distraktioner och tillfällen för omgående belöning, vilket kan göra det bekymmersamt för vissa personer att bibehålla fokus och slutföra det som är angeläget, som plingande smartphones, datorer, underhållning som kan streamas.

– Den vanligaste förkla-

ringen bakom prokrastinering bygger dock på forskning inom motivation och beslutsfattande, kognitiv neurovetenskap samt inlärningsteori, känt som temporal motivational theory.

## 3 Hur skulle du beskriva dig själv då?

– Jag är väldigt strukturerad och tar alltid tag i saker direkt. Det innebär att jag får mycket gjort, men det kan samtidigt också leda till stress då mycket känns lika viktigt och det därmed blir svårt att prioritera. Det gäller därför att betona att prokrastinering befinner sig i ena änden av skalan, det är en balans som är eftersträvansvärt, inte att vara så effektiv som möjligt. Det går därför att prata om positiva följder av prokrastinering, till exempel att sysselsätta sig med annat än krav och måsten, samt att många uppgifter vi påbörjar kanske aldrig kommer att behöva slutföras, vilket gör det smart snarare än dumt att skjuta dem på framtiden. ●

KAJSA HEINEMANN



## Mer om uppskjutarbeteende

Skjuter upp sådant som vi egentligen vill göra är det många av oss som gör. Görel Kristina Näslund, psykolog, medicine doktor och författare, började skriva den här boken efter att ha hört ett inslag i *Radiopsykologen* i Sveriges Radio om prokrastinering, om en student som kunde sitta en

hel dag utan att få något gjort.

Detta väckte hennes fantasi, och resultatet är boken *Kom till skott! Hur du slutar prokrastinera, får allting gjort, blir älskad av alla och har tid att gå på bio* som är fylld av tips och råd om allt från att skriva göra-listor till målformulerande och visualisering, men också

intervjuer och forskningsresultat om uppskjutarbeteende.

Författare skriver om det som berör dem och arbetet med boken har haft den effekt som Görel Kristina Näslund själv hoppats på för egen del, skriver hon. Att efter att ha fått det ogjorda gjort kunna koppla av och njuta. ●

CARIN WALDENSTRÖM



Görel Kristina Näslund