

NEIL FIORE



**Hazlo
ahora**

**ahora
ahora
ahora
ahora**

**SUPERA LA PROCRASTINACIÓN
Y SACA PROVECHO DE TU TIEMPO**

Hazlo ahora

Supera la procrastinación y saca provecho
de tu tiempo

NEIL FIORE

Traducción de Mar Vidal



Título original: *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*

© Neil Fiore, 1989, 2024

Edición publicada por acuerdo con TarcherPerigee, una marca de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

© de la traducción, Mar Vidal, 2010

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2024

Alinta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2024

Depósito legal: B. 15.654-2024

ISBN: 978-84-1344-353-9

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



Sumario

Prólogo a la nueva edición	15
Introducción	19
De procrastinador a productor.	20
Una nueva definición de la procrastinación	21
Hazlo ahora	24
Espera un cambio milagroso.	27
 1. Por qué procrastinamos.	 29
Síntomas de alarma de la procrastinación	29
Una visión positiva del espíritu humano.	33
Somos nuestro peor crítico	35
La procrastinación es gratificante	42
2. Cómo procrastinamos	59
Saber a qué dedicas el tiempo.	60
Diario de la procrastinación	67
Crear confianza: el primer gran paso para superar la procrastinación	 72
3. Cómo te hablas a ti mismo.	81
Mensajes contraproducentes	82
El poder de elegir	89
Cinco autoafirmaciones que diferencian a los procrastinadores de las personas productivas	 95

4. Ocio sin culpa, trabajo de calidad.	103
La importancia del ocio.	105
El método de arrastre de la automotivación.	110
Del ocio sin culpa al trabajo de calidad.	117
5. Superar el bloqueo de la acción.	123
Los tres bloqueos principales.	124
Herramienta 1: El pensamiento tridimensional y el calendario inverso.	125
Herramienta 2: El trabajo de preocuparse.	132
Herramienta 3: La puesta en marcha persistente.	139
6. La no agenda.	149
Incluso la gente productiva necesita un sistema.	151
Psicología inversa.	155
Cómo utilizar la no agenda.	158
Ajustar tu no agenda.	171
7. Trabajar en estado de fluidez.	179
Usar más parte del cerebro.	181
Sólo es tu primer borrador.	183
Aprender a centrar la atención.	185
Ejercicio para centrar la atención.	186
Ejercicio de relajación.	191
Incorporar estados de fluidez a tu programa.	193
8. Afinar tu progreso.	199
Reveses planeados.	200
Resistencia y fortaleza.	202
Concentración: controlar las distracciones.	210
Ensayo mental y reprogramación.	213
Establecimiento efectivo de metas.	216
9. El procrastinador en tu vida.	223
Dirigir a gente que procrastina.	224
Compromiso frente a conformismo.	226
Concentrarse en el inicio y no en el final.	228

Obtener resultados o criticar	231
Vivir con un procrastinador	237
Una última palabra	242
Bibliografía.	245

Por qué procrastinamos

El individuo sano anhela una actividad fructífera y una buena calidad de vida.

GEORGE BERNARD SHAW

Tu programa estratégico empieza por identificar tus patrones de procrastinación, de modo que puedas aplicar las técnicas apropiadas para reemplazarlos con los patrones de trabajo efectivo de las personas productivas.

SÍNTOMAS DE ALARMA DE LA PROCRASTINACIÓN

Estos seis síntomas de alarma te ayudarán a determinar rápidamente si tienes dificultades significativas con la procrastinación o con el logro de objetivos, o si posees hábitos ineficientes de trabajo:

- 1. ¿Tienes la sensación de que la vida es una larga serie de obligaciones que no pueden cumplirse?**

- ¿Tienes una larga lista de «cosas pendientes» imposible de realizar?
- ¿Te hablas a ti mismo con frases del tipo «tengo que» y «debería»?
- ¿Te sientes impotente, con la sensación de que no tienes alternativas?
- ¿Te sientes inquieto, presionado, siempre temeroso y atrapado en la procrastinación?
- ¿Padeces insomnio y tienes problemas para relajarte por la noche, durante los fines de semana y cuando estás de vacaciones (si es que realmente te vas de vacaciones)?

2. ¿Eres poco realista con el tiempo?

- ¿Hablas siempre de empezar proyectos con términos vagos, como «algún día de la semana que viene» o «en otoño»?
- ¿Pierdes la noción de a qué dedicas el tiempo?
- ¿Tienes una agenda vacía sin una idea clara y precisa de los compromisos, planes, objetivos intermedios y fechas de entrega?
- ¿Llegas tarde de manera crónica a las reuniones y las comidas de trabajo?
- ¿Te olvidas de tener en cuenta el tiempo que te lleva cruzar la ciudad en hora punta?

3. ¿Tienes una actitud vaga sobre tus objetivos y valores?

- ¿Te resulta difícil mantener el compromiso con una persona o un proyecto?
- ¿Te cuesta saber lo que realmente *quieres* para ti mismo, pero tienes claro lo que *deberías* querer?
- ¿Te distraes fácilmente de un objetivo por culpa de otro plan que parece carecer de obstáculos y problemas?

- ¿Eres incapaz de diferenciar entre la manera más importante de invertir tu tiempo y la menos importante?
4. **¿Te sientes insatisfecho, frustrado o deprimido?**
- ¿Tienes objetivos en la vida que jamás has logrado o ni siquiera has intentado?
 - ¿Temes ser un eterno procrastinador?
 - ¿Sientes que no estás nunca satisfecho con lo que logras?
 - ¿Sientes que te faltan cosas, que siempre estás trabajando o te culpas por no estar haciéndolo?
 - ¿Te preguntas continuamente por qué has hecho las cosas o qué es lo que te falla?
5. **¿Eres indeciso y temes ser criticado por equivocarte?**
- ¿Retrasas el cumplimiento de proyectos porque intentas que sean perfectos?
 - ¿Temes asumir la responsabilidad de las decisiones porque temes que te señalen si algo va mal?
 - ¿Exiges la perfección hasta en las tareas menos importantes?
 - ¿Esperas estar por encima de los errores y las críticas?
 - ¿Te preocupas sin cesar sobre lo que ocurrirá si algo sale mal?
6. **¿Te impiden tu escasa autoestima y tu falta de confianza ser productivo?**
- ¿Buscas fuera a los culpables de tus errores porque temes admitir tus deficiencias?
 - ¿Crees que «eres lo que haces» o que «eres tu valor neto»?

- ¿Sientes que mantienes un control poco efectivo sobre tu vida?
- ¿Temes que te juzguen y que te pongan en evidencia?

Si te identificas con la mayoría de estas categorías, es muy probable que ya seas consciente de tus problemas reales de procrastinación, de gestión del tiempo o de adicción al trabajo. Si reconoces sólo algunos de estos síntomas de alarma, puede que estés procrastinando en algunas áreas de tu vida, pero que conserves el control en la mayoría.

Si alguna vez te has quedado atrapado en un círculo de procrastinación, ya sabes el precio personal que acarrea: perder fechas límite de entrega de solicitudes laborales o académicas, perder ventas por no haberlas seguido con llamadas y perder amistades debido a los permanentes retrasos y cancelaciones de planes. Pero incluso si evitas estos extremos y cumples responsablemente con las obligaciones y fechas límite, puede que sigas teniendo algún problema con la procrastinación. El hecho es que la mayoría de los que nos consideramos procrastinadores cumplimos con las fechas y logramos evitar las sanciones graves, pero nos sentimos tan apresurados, tan presionados y tan infelices con los resultados que debemos admitir que tenemos dificultades desorbitadas ante cualquier actividad que nos asusta o nos desagrada. Nuestra verdadera angustia proviene de la constante ansiedad por postergar, del sentimiento de culpa derivado de la calidad inferior de los proyectos llevados a cabo en el último minuto y del fuerte remordimiento que nos produce dejar escapar las oportunidades de la vida.

UNA VISIÓN POSITIVA DEL ESPÍRITU HUMANO

«¿Por qué procrastinas?» La respuesta más frecuente a esta pregunta es «Porque soy vago». Sin embargo, hasta los peores procrastinadores demuestran motivación y energía en algunas áreas de su vida: deportes, aficiones, lectura, el cuidado de los demás, música, baile, discusiones políticas, inversiones, navegar por internet o jardinería. Los llamados procrastinadores se encuentran en cualquier modalidad de la vida, consiguiendo mucho más en los terrenos a los que han decidido consagrar su tiempo, pero totalmente incapaces de ponerse en marcha en otros.

La perspectiva de *Hazlo ahora* no acepta la pereza, la desorganización o cualquier otro defecto de carácter como causa de la procrastinación. Tampoco acepta la suposición de que la gente en general es perezosa de manera innata y, por lo tanto, hay que presionarla para motivarla.

El programa de *Hazlo ahora* se basa en la psicología positiva del doctor Martin Seligman, a partir de lo que la doctora Suzanne Kobasa —de la Universidad de Chicago— llama «las orientaciones psicológicas que ponen énfasis en la iniciativa y la resistencia humanas». Sus investigaciones sobre la personalidad resistente concluyen que las interpretaciones más optimistas del funcionamiento humano son ignoradas a menudo por las teorías sobre cómo la gente sale adelante. Asimismo, en *Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir* y *Principios de autocuración*, el ya desaparecido Norman Cousins advertía de que la medicina moderna prácticamente ha ignorado los aspectos positivos del resistente sistema curativo del cuerpo y ha preferido centrarse en la enfermedad. Cousins afirmaba que el humor y las emociones y los pensamientos positivos tienen un potencial sanador. *Hazlo ahora* aplica una actitud positiva parecida del espíritu humano al problema de la procrastinación.

Quizá te preguntes: si la naturaleza humana tiene esta capacidad de ser tan positiva y activa, ¿por qué procrastinamos? Una explicación la ofrece Denis Waitley, el autor de *The Psychology of Winning* y de *The Joy of Working*, que define la procrastinación como una «forma neurótica de comportamiento autodefensivo» orientada a proteger la propia valía personal, es decir, procrastinamos cuando tememos una amenaza a nuestra idea de valía e independencia. Sólo actuamos con pereza cuando nuestro instinto natural hacia la actividad productiva está amenazado o suprimido. «Nadie lo hace para sentirse mal —dice Waitley—, sino para aliviar temporalmente temores internos profundos.»

¿Cuáles son los profundos temores internos que nos llevan a refugiarnos en estas formas tan poco productivas de alivio?

El doctor Theodore Rubin, en su libro *Compassion and Self-Hate*, sugiere que el miedo al fracaso, el miedo a ser imperfectos (perfeccionismo) y el miedo a las expectativas imposibles (estar abrumado) es lo que nos impide activarnos y alcanzar metas y relaciones humanamente posibles. El miedo al fracaso supone que crees que hasta el más mínimo error podría significar que eres una persona inútil y horrible. Tener miedo a ser imperfecto significa que te resulta difícil aceptarte tal y como eres —imperfecto y, por lo tanto, perfectamente humano—, de modo que interpretas cualquier crítica, rechazo o juicio de los demás como una amenaza a tu muy dudosa percepción de la perfección. Temer las expectativas imposibles significa temer que, aunque hayas trabajado duro y hayas alcanzado las metas que se te pedían, tu única recompensa será tener continuamente objetivos más altos y más difíciles, sin descanso y sin tiempo para saborear tus victorias.

Estos temores, según el doctor Rubin, nos impiden alcanzar un estado vital en el que sintamos *ahora* compasión y

respeto hacia nosotros mismos, es decir, por quien somos y por donde estamos en este preciso momento. Esta compasión hacia nosotros mismos es básica para superar las causas subyacentes de la procrastinación. Significa entender que la procrastinación *no* es un defecto de carácter, sino más bien un intento —aunque insatisfactorio— de enfrentarnos con el miedo que nos atenaza a menudo cuando sentimos cuestionada nuestra valía.

El miedo a ser juzgado es el miedo clave que surge de una identificación exagerada de quien eres, de tu valor como persona, con tu trabajo. De este miedo se deriva el impulso contraproducente hacia el perfeccionismo, la autocritica severa y el miedo a tener que privarte de tu tiempo de ocio para satisfacer a algún juez invisible.

SOMOS NUESTRO PEOR CRÍTICO

Apostada nerviosamente en el sofá de mi sala de espera había una mujer joven que parecía más bien una niña pequeña y desorientada. Se aferraba con fuerza a su bolso y se sentaba arrebujada hacia delante en la punta del asiento, como si le doliera algo. Cuando dije su nombre, Clare se animó e intentó sonreír, pero la sonrisa le salió forzada y ansiosa. Al levantarse, pude ver que Clare era una mujer alta y bien vestida de casi treinta años, capaz de despojarse de su apariencia infantil y adoptar la apariencia de su verdadera edad y estatura.

Una vez llegamos a mi consulta, Clare recuperó su postura aniñada. Encorvada, me explicó con voz sumisa: «Puede que me echen del trabajo. He recibido una mala evaluación de mi rendimiento: si no mejoro, me despedirán. Me siento fatal. En toda mi vida no he fracasado nunca».

Este trabajo era para Clare su primer puesto de responsabilidad, un puesto prometedor en una empresa del sector

del marketing de productos médicos que estaba creciendo rápidamente. Durante más de treinta minutos me estuvo explicando sus problemas con la procrastinación: una historia hecha de vergüenza, humillación y autodesdén, ansiedad constante, la sensación permanente de haber perdido el control, incumplimientos de calendario y proyectos completados a toda prisa que no dejaban tiempo para comprobar errores evidentes.

«Sencillamente, no era capaz de enfrentarme a todas sus exigencias. Querían que aprendiera tantas cosas —me explicó Clare—. Había interrupciones continuas y ninguna directriz clara. No sabía lo que esperaban de mí. Me sentía tan estúpida e incompetente... Al cabo de un tiempo, ni siquiera era capaz de ponerme en marcha, aunque realmente quisiera hacerlo. Tenía tanto miedo de equivocarme. Cada vez que intentaba iniciar alguno de mis proyectos, oía la voz de mi jefe diciéndome que lo hiciera bien y recordándome lo importante que era. Mi manera de hacer las cosas era tan distinta a la de él.

»Cuando me dieron el trabajo, todos estaban ansiosos por verme empezar. Había mucho trabajo atrasado de Janet, la persona que antes desempeñaba mi cargo. Pero apenas había empezado a familiarizarme con él —desarrollando mis propias ideas—, alguien venía a preguntarme qué tal me iba. Si les enseñaba lo que estaba haciendo, se ponían a decir lo difícil que sería llenar el vacío que Janet había dejado. Al cabo de un tiempo dejé de pedir ayuda y de mostrar mi trabajo a nadie. Cuando me quedaba bloqueada con algo, me ponía tan nerviosa y me deprimía tanto que, simplemente, optaba por dejarlo de lado, irme a tomar un café y ponerme a hablar del tiempo con alguien... cualquier cosa para intentar disipar los nervios.

»Pero mi problema no había empezado en este trabajo. La procrastinación no es nueva para mí. Es un problema

que tengo desde la escuela primaria. Sabía que mis problemas de procrastinación acabarían por agobiarme. Tengo una úlcera que arrastro desde el instituto. Ya entonces me preocupaba entregar un trabajo y que me dijeran que era mediocre... o simplemente del montón.»

Cuando Clare pronunció las palabras «mediocre» y «del montón», una expresión de disgusto inundó su rostro. Decidió que era un buen momento para interrumpirla. Había pasado bastante rato describiéndose como la víctima y la niña asustada e indefensa, pero en aquel momento acababa de convertirse en juez y había emitido una crítica. No eran roles muy positivos, pero sí tenían más energía y potencial de movimiento que su parte devastada por una evaluación de rendimiento negativa.

«Para ti, “ser del montón” es algo bastante horrible, ¿no, Clare? —le pregunté—. Te hace sentir desgraciada, como si fueras una inútil. Parece que puedes ser muy dura contigo misma. Esperas que todo lo que produces sea superior, tal vez incluso perfecto, y cuando no lo es, te disgustas contigo misma. Es como si tus proyectos se convirtieran en algo más que trabajo del que hay que ocuparse; para ti son un reflejo de lo que vales como persona. Apuesto a que cuando tu trabajo es tachado de «medio», te dices a ti misma que eres mala, como si *tú* —y no simplemente tu trabajo— estuvieras siendo juzgada. ¿Dónde aprendiste a hablarte así a ti misma?»

Mi pregunta desconcertó a Clare, e hizo una pausa antes de responder: «Es así desde que tengo uso de razón. Me educaron para creer que debes ser el mejor en todo lo que emprendes; cualquier cosa por debajo de esto equivale a fracasar. Si fracasaba, me sentiría como una fracasada».

Luego Clare me contó dónde había aprendido a considerarse a sí misma mitad juez, mitad niña perezosa. «Soy la menor de cuatro hermanos. Mis dos hermanos y mi hermana son bastante triunfadores; por supuesto, mi padre *realmente*

es un gran triunfador y muy rico, y mi madre es una persona amada y que lo hace todo muy bien. Siempre he tenido la sensación de que debía jugar a atraparlos pero que nunca podría porque ellos eran siempre mucho mejores que yo en todo. Creo que me habría gustado estudiar Medicina, pero es una carrera muy competitiva y mi hermano mayor ya la había elegido. Desde que soy capaz de recordar, todos se reían de mí cuando les pedía ayuda con los deberes. Siempre se esperaba de mí que lo hiciera todo bien y que no tuviera problemas. Supongo que creían que me estaban enseñando lo brillante que era. Nunca recibí halagos por mis logros, ni siquiera cuando me había esforzado mucho. Pero, en cambio, me criticaban mucho cuando fallaba y sacaba un notable en Historia, por ejemplo. Siempre tuve la sensación de que había alguien vigilándome, preocupada por lo bien que lo hacía y lo lista que era.

»Toda la vida me han dicho que tenía que ser muy disciplinada si quería ser muy buena en piano, en ballet, en ciencias... Sentía que debía esforzarme por hacer todas estas cosas, a pesar de que realmente tenía ganas de ir a jugar con el resto de niños. Para mis padres parecía ser muy importante que fuera buena en algo especial. Yo quería hacerles felices, de modo que me esforzaba mucho *por ellos*. Y lo he hecho bien, pero nunca he hecho nada muy especial. Nunca he sido nadie de quien pudieran estar orgullosos. Por mucho que me esforzara, en los exámenes y en las entrevistas me he puesto siempre tan nerviosa que nunca he podido dar lo mejor de mí. Siempre he tenido la sensación de que, si no hubiera habido tanta presión —simplemente, un poco más de tiempo—, lo podría hacer realmente bien. Pero siempre acabo con un resultado medio. Odio ser de la media. ¿Pero no es eso lo que nos pasa a todos?»

Este patrón familiar inicial es típico de muchos procrastinadores. A menudo se les ha privado de halagos porque

«se les podrían subir a la cabeza», lo cual como niños los dejó con la sensación de que sus esfuerzos *no eran nunca lo bastante buenos*. Parecen no haber encontrado la manera de complacer a sus padres o maestros. Muy pronto en la vida han aprendido que lo único que pueden esperar al acabar un proyecto son críticas o la llamada crítica constructiva sobre cómo podrían mejorarlo. El mensaje que se les ha comunicado con claridad es: «Para ti no hay descanso. Siempre tendrás que seguir intentándolo. La vida y el trabajo son difíciles; no lo tendrás fácil; te queda mucho por hacer antes de obtener un descanso merecido; será mejor que te acostumbres a las cosas difíciles porque la vida del adulto es todavía peor que la del niño; y mientras estás por ahí divirtiéndote siempre hay una catástrofe acechándote tras la esquina, con ganas de sorprenderte».

Su educación inicial inculcó a Clare la idea de que una parte de ella era perezosa y de que esa parte necesitaba disciplina, presión y amenazas para hacer todo el trabajo complicado que la esperaba. Aprendió a asumir que una parte autoritaria y crítica de ella debía presionar y amenazar a su otro yo infantil y perezoso. Para Clare, estar en conflicto constante con ella misma era la única manera de existir que conocía. Quise desafiar al menos dos de los supuestos contraproducentes que la historia de Clare encerraba: la sensación de que *ella* debía forzarse *a sí misma* —que había la necesidad de un conflicto interno— y que este conflicto constante es normal, como si todo el mundo viviese así, como si ser perezoso fuera inherente a la naturaleza humana.

«Creo que es así para mucha gente, Clare —le dije—, pero, créeme, no lo es para todo el mundo. Y no creo que para ti siempre haya sido así. Apuesto que, en algún momento, cuando eras pequeña, todo lo que hacías estaba simplemente bien, perfecto, de hecho. Cada sonido que emitías era recibido con aplausos y una mirada de ánimo..., una

sonrisa que te daba la confianza de que todo iría bien. Todos te daban el tiempo necesario para que aprendieras a tu manera, a tu ritmo, diciéndote intrínsecamente: “Te queremos exactamente por cómo eres”.»

A Clare se le llenaron los ojos de lágrimas, sollozó y luego se disculpó: «Lo siento, no quería llorar. Me había prometido que no lloraría. Me siento tan idiota..., ni siquiera sé por qué lloro».

«¿No será que llevabas mucho tiempo sin sentir que te aceptan sin condiciones? —le pregunté—. Tal vez también hace mucho tiempo que *tú* misma no te aceptabas. Date cuenta de lo rápido que has sacado esta voz crítica que dice “Llorar es idiota. No hay un motivo lógico para llorar. Deja de hacerlo y discúlpate”. Has aprendido esta voz muy bien, quizá demasiado bien. ¿Dónde aprendiste a hablarte de esta manera tan dura y crítica?»

Quería alertar a Clare de la negatividad de su discurso interior, que a la larga ella podría aprender a controlar, aunque no pudiera hacerlo con lo que los demás le decían. Sentirse la víctima había llegado a formar parte de su identidad, hasta tal punto que sencillamente asumía que esa voz crítica provenía del exterior y no de su interior. Le pedí que se diese cuenta de que ella misma era el juez autoritario. Le expliqué a Clare que probablemente había adquirido aquella voz exigente como un intento de asegurarse la aceptación de sus padres. Para hacerlo, tenía que aceptar la suposición de ellos de que una parte de ella podía ser mala y de que necesitaría una presión y una vigilancia constantes para funcionar, incluso cuando no quisiera hacerlo. Así, Clare había aprendido a hablarse *a sí misma* no como unos padres cariñosos, sino como un juez amenazante y parental.

Los problemas de Clare son ejemplos básicos de las consecuencias de lo que Alice Miller, en su libro *Por tu propio bien: raíces de la violencia en la educación del niño*, llama

«pedagogía venenosa», que inculca al niño una baja autoestima y actitudes negativas hacia el trabajo. Clare había adquirido sus actitudes sobre el trabajo y sobre sus capacidades cuando era demasiado joven para pensar por ella misma. Ahora que estaba en la edad adulta, quería que decidiera conscientemente qué actitudes y asunciones tenían sentido para ella.

También pensé que para ella era importante conocer las teorías en que yo basaba mi enfoque de sus problemas. Le expliqué que mi obra se asentaba en una actitud positiva hacia el espíritu humano, en la creencia de que el trabajo y la mejora son tendencias naturales en el cuerpo y la mente humanos y que problemas como la procrastinación suelen surgir directamente de la supresión de este impulso.

Una vez hubimos redefinido algunas de las premisas básicas sobre el trabajo y la procrastinación en nuestra primera sesión, el paso siguiente era descubrir las asunciones negativas que subyacían a la procrastinación de Clare. Le pedí que, durante unos días, anotara el cuándo y el porqué de sus aplazamientos, para que así adquiriera consciencia de cuándo sus antiguas asunciones tenían más tendencia a conducirla a patrones negativos. Cuando se encontrara procrastinando, debía ser consciente de que recurría a este hábito como vía de escape de su conflicto interno y de su ansiedad.

A partir de las anotaciones de su diario, Clare hizo una lista de sus afirmaciones negativas más frecuentes. A partir de esta lista elaboramos una serie de retos positivos para reemplazarlas y para reorientar su concentración hacia la tarea que tenía delante, en lugar de hacia las dudas sobre su capacidad o su valía.

Todavía nos quedaba mucho trabajo hasta reconstruir la confianza de Clare y prepararla para enfrentarse a las respuestas negativas de su jefe, pero una vez tuvo asumida la estrategia que la liberaba de su peor crítico —ella misma—,

pudimos combatir su resistencia a la autoridad, su miedo al fracaso, su perfeccionismo y su miedo al éxito.

Con el uso del sistema de *Hazlo ahora*, Clare superó su imagen de sí misma como procrastinadora. Fue capaz de centrarse en sus logros, sus puntos fuertes, su apetito innato por el trabajo de calidad, su curiosidad intelectual y su deseo de mejorar cualquier situación en la que se encontrara. Una vez se convirtió en su propia fuente de aprobación, Clare se hizo menos dependiente de las críticas de los demás sobre su valía y fue capaz de enfrentarse al trabajo sin procrastinar. Había desaprendido su necesidad de procrastinar y ahora podía empezar a pensar, sentir y actuar como una persona productiva.

LA PROCRASTINACIÓN ES GRATIFICANTE

En mi trabajo con miles de procrastinadores he descubierto que hay un motivo principal por el que procrastinamos: nos libera *temporalmente* del estrés. Clare, por ejemplo, que tenía tantos motivos subyacentes para refugiarse en la procrastinación, había aprendido a procrastinar porque reducía de manera efectiva su miedo a ser juzgada.

El principal motivo por el cual adquirimos cualquier hábito, como los doctores Frederick Kanfer y Jeanne Phillips explican en su libro *Learning Foundations of Behaviour Therapy*, es que hasta un hábito aparentemente contraproducente como la procrastinación viene seguido de algún tipo de gratificación inmediata. La procrastinación reduce la tensión porque nos aleja de algo que consideramos doloroso o amenazante. Cuanto más penoso te sea el trabajo, más intentarás escapar de él esquivándolo o dedicándote a actividades más placenteras. Cuanto más sientas que el trabajo interminable te priva del placer del ocio, más lo evitarás.

De alguna manera, nos hacemos adictos a la procrastinación como vía de reducir temporalmente la ansiedad asociada a determinadas tareas. Si se demuestra que el trabajo que pensábamos hacer más adelante era innecesario, tendremos una justificación y una doble gratificación a nuestra procrastinación. No sólo la hemos usado para soportar nuestros miedos, sino que además hemos descubierto que es una manera de conservar la energía. Aprendemos que hay situaciones en las que procrastinar tiene sentido y además hasta nos vemos recompensados por ello.

Hay muchas maneras en las que una postergación normal es gratificada y se asume como una manera de resolver los problemas:

- De vez en cuando, una tarea aburrida postergada la acaba asumiendo otra persona.
- Si retrasas lo bastante tu decisión de compra de un producto, a la larga acabará recompensándote con una rebaja del precio o pasando de moda.
- Hay muchas veces en las que la procrastinación no se paga; de hecho, casi todos recordamos algún momento en la infancia en el que experimentamos una gran ansiedad por no haber estudiado para un examen, sólo para que al final toda esa enorme tensión se viera liberada por la noticia de que una tormenta o una huelga había obligado a cerrar la escuela. Eso nos enseñó a procrastinar con la esperanza de que ese milagro volviera a ocurrir.
- Cuando te tomabas un poco de tiempo para calmarte, eras capaz de evitar graves discusiones con tus padres, profesores, jefes y amigos.
- Las decisiones difíciles se pueden llegar a resolver por sí solas si esperas que te llegue información adicional o permites que pasen las oportunidades.