

JOSÉ ANTONIO MARINA



es@lavanguardia.es

crear

## PROCRASTINAR

Desde que hace años comencé a hablar de *procrastinación* es raro que pase un mes sin que reciba alguna carta, mensaje o publicación sobre este tema, lo que demuestra el interés que despierta. La palabra es fea y difícil de pronunciar en castellano –de hecho se suele decir *procastinar*, de la misma manera que decimos *trastocar* cuando deberíamos decir *trastrucar*. Significa el hábito de dejar las cosas para el día siguiente. No es una mera desidia, porque va acompañado de complejas justificaciones y tácticas dilatorias. No es tampoco el rechazo a hacer algo, pues no se niega la necesidad de hacerlo, simple-

mente se difiere al día siguiente, para en ese momento encontrar razones para diferirlo una vez más. El procrastinador es un postergador racionante, que se da argumentos muy convincentes –para él– que le aconsejan aplazar la acción. Piers Steel, especialista en motivación de la Universidad de Calgary (Canadá), calcula que entre el 15% y el 20% de los estadounidenses, canadienses y europeos son procrastinadores. Sin duda es un comportamiento poco inteligente, ya que acaban haciendo las cosas –nunca se habían negado a ello– pero mal y con mayores gastos. En *La inteligencia fracasada* esbocé un test de urgencia para detectar este hábito, cuyas primeras preguntas les transcribo:

- 1 ¿Paga frecuentemente recargos por cheques devueltos, pagos atrasados, recibos o contribuciones pagados fuera de plazo?
- 2 ¿Se queda demasiadas veces sin gasolina por

### EL TEMOR A REALIZAR UNA TAREA CONSUME MÁS TIEMPO Y ENERGÍA QUE HACER LA TAREA EN SÍ

esperar a repostar en la gasolinera siguiente, con el pretexto de que tiene, por ejemplo, mejor iluminación?

3 ¿Sabe que tiene que ordenar su mesa de despacho, pero se dice que es una operación tan importante que conviene esperar al lunes, o a las vacaciones, o a comienzo de año, para acometerla con la

dedicación que merece?

4 ¿Suele aplazar una acción porque le falta algún pequeño requisito que en ese momento se le antoja imprescindible? Por ejemplo, sólo tiene un bolígrafo de punta gruesa cuando a usted le gustan los de punta fina.

5 ¿Le sucede con frecuencia que aguanta molestias diarias por no arreglar una avería, cambiar de televisor o comprar un destornillador más grande?

6 ¿Piensa que las cosas no hay que hacerlas hasta que se puedan hacer perfectas?

7 ¿Se le acumula la correspondencia, y toma, por vergüenza, decisiones que dificultan todavía más su puesta al día? Por ejemplo, lo que podía haberse resuelto con una breve nota necesita ahora una carta larga, que se aplaza para la fiesta de cumpleaños del receptor, para así acompañarlo de un regalo.

Si contesta afirmativamente a estas preguntas, usted es, sin duda, un procrastinador, y sufrirá las consecuencias. Rita Emmett, en su divertido libro *The procrastinator's handbook*, enuncia una irrefutable ley de Emmett: “El temor a realizar una tarea consume más tiempo y energía que hacer la tarea en sí”.

En este momento me preocupa la derivación política de esta adicción al día siguiente. Cuando todavía la crisis galopante no era al parecer crisis, el ministro de Economía dijo que “en economía no hacer nada es a veces lo mejor que se puede hacer”, lo que suena a procrastinación política. Hay temas sociales, políticos o económicos que se van aplazando de una legislatura a otra, se repiten como un estribillo en todos los programas electorales, para acabar dando razones para su indefinida postergación. ¿Podrían ayudarme a hacer un catálogo de procrastinaciones políticas y de políticos procrastinadores? ■



Raúl