



PROCRASTINAR

He de reconocer que a menudo me pillo a mí mismo procrastinando. Retraso el hacer cosas que debería hacer, sustituyéndolas por ocupaciones irrelevantes. Si tengo un correo complicado por escribir, me da por ordenar primero mi mesa. Si tengo que hacer una llamada incómoda, me pongo primero a repasar el correo electrónico. Y si me he determinado a escribir una historia, de repente me encuentro a mí mismo preparándome algo para comer.

No entendía muy bien porqué lo hacía, porque si una cosa no me considero es perezoso (habitualmente trabajo largas jornadas y me arremango siempre que es necesario). Y todo se me aclaró al leer una frase de la escritora Julia Cameron que dice:

“La procrastinación no es pereza, es miedo. Llámala correctamente y perdónate”

Ahora todo me encaja. Procrastino por miedo, sin ninguna duda. Me da miedo escribir ese correo que sé que tendrá consecuencias, como me da miedo también la reacción de la persona a la que tengo que llamar, o me da miedo empezar a escribir esa historia y que no interese o no sepa cómo cerrarla. Y es este miedo, sutil, casi imperceptible pero miedo, el que estimula mi procrastinación. Y descubrir esto me ayuda, porque la pereza se arrastra, el miedo se vence y punto. Y cuando me vea procrastinando, se lo que tengo que hacer: identificar el miedo y vencerlo.

Desde esta perspectiva, procrastinar no es tan malo, porque me dice que eso que estoy dilatando me da algo de miedo, y un cierto miedo, muchas veces es útil. Porque me ayudará a escribir mejor ese correo, a prepararme mejor para esa llamada, o a poner mis cinco sentidos al escribir esa historia. Se lo agradeceré al miedo, y es precisamente ese pequeño momento de procrastinación quien me lo descubre.

He escrito mi artículo hoy. Y no he ido a prepararme nada de comer, a pesar de que lo he pensado. He vencido al miedo.