



EL ARTE DE LA POSTERGACIÓN

Un filósofo de Stanford (EE. UU.) gana un premio IgNoble con un ensayo sobre cómo utilizar el hábito de dejar tareas para más tarde de manera eficiente.

La procrastinación eficiente es el título del libro. Llevaba mucho tiempo posponiendo esta reseña, pero ya me es imposible. Así que voy a escribirla para evitar hacer otra cosa aún más desagradable y menos urgente. Y en eso consiste el método que John Perry nos propone para lidiar con la procrastinación: en conseguir que ese hábito de postergar las tareas hasta el último momento trabaje a tu favor; convirtiéndote en un “procrastinador estructurado”, es decir, en “una persona que consigue hacer mu-

chas cosas dejando de hacer otras muchas”. En lugar de reducir el número de tareas (lo que conduce a postergar todas) debes multiplicarlas y empezar las que te resulten más atractivas, para evitar hacer aquellas más engorrosas y difíciles.

En lugar de reducir el número de tareas, la clave es... multiplicarlas!

Se trata de un autoengaño pragmático: parece que no estamos haciendo la tarea en la que estamos enfrascados en ese momento, cuando lo que hacemos es no hacer esa otra tarea que nos resulta tan tediosa. Seguimos procrastinando, pero ahora lo hacemos bien. De esta forma, podemos ir

terminando muchos proyectos (con tal de no hacer otros más fastidiosos). A diferencia de los libros de autoayuda psicológica, Perry no pretende eliminar nuestro problema, sino algo mucho más modesto y efectivo: cómo utilizar este defecto en nuestro propio beneficio.

El libro surgió como consecuencia inesperada de la enorme repercusión que alcanzó un breve ensayo humorístico que este filósofo de Stanford escribió sobre cómo él combatía su propia procrastinación, y que llegó a recibir incluso un premio IgNobel en 2011 (una hazaña que no ha conseguido ningún otro filósofo del mundo). Con esta pieza de “filosofía ligera” (como él la llama), Perry nos ofrece “un programa filosófico de autoayuda para procrastinadores deprimidos”. Y ahí reside su virtud: conseguir que los postergadores crónicos dejen de sentirse culpables y vean su problema desde una nueva perspectiva.

Como muy bien observa Perry, la realidad no es que los procrastinadores seamos muy perezosos, lo que pasa es que **somos demasiado perfeccionistas** (lo que nos hace estar siempre al borde de la depresión). **Posponemos nuestras tareas por culpa de nuestras fantasías de perfección** (por ejemplo, queremos escribir la mejor reseña del mundo) y del miedo al fracaso absoluto (tememos que lo que vamos a escribir no valga nada).

El libro está lleno de pequeños consejos muy útiles que Perry ilustra con desternillantes historias de su propia vida: aprenderemos a hacer listas de las tareas que uno tiene que hacer durante el día (y si se puede, dividir-

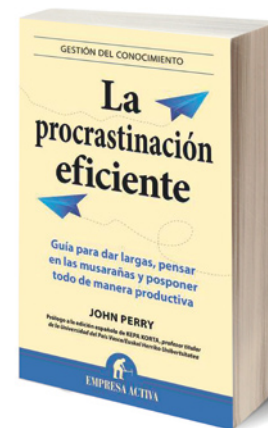
las a su vez en varias sub-tareas) y tacharlas una vez que las vamos terminando (para tener así la sensación de que uno está haciendo muchas cosas, que está aprovechando bien el tiempo y dejar de sentirse como un completo holgazán); a utilizar música vigorizante para impulsarnos a trabajar; a limitar las horas dedicadas al correo electrónico y a curiosear en la red (dos de las maneras más frecuentes con las que los procrastinadores perdemos el tiempo) y a rodearnos de colaboradores que no procrastinen. También

No es que el 'postergador' sea perezoso, es que es demasiado perfeccionista

te reconciliarás con tu faceta de organizador horizontal (si eres de ese tipo de personas que necesitan tener desperdigados en una mesa todos los papeles y los libros con los que trabaja) y con tu manía de no terminar una idea sin que avances otra nueva (que él bautiza irónicamente como “desorden del déficit de paréntesis de cierre”).

Si la procrastinación no te deja conseguir tus objetivos, este libro puede ayudarte a cambiar tu vida y a reconciliarte contigo mismo. **Y no olvides nunca cuál es el primer mandamiento de un procrastinador eficiente: no hagas hoy ninguna tarea que pueda desaparecer mañana.**

■ Gabriel Arnaiz



La procrastinación eficiente
John Perry
Empresa Activa
9 €

SELECCIÓN DE LOS MÁS VENDIDOS

PENSAMIENTO



1

Obras completas
J. ORTEGA Y GASSET
Taurus

2

El elogio de la sombra
J. TANIZAKI
Siruela

3

Una ética para laicos
R. RORTY
Katz

4

Liberación animal
STEVEN PINKER
Taurus

5

La mujer y la madre
E. BADINTER
La Esfera

6

El gobierno de las emociones
V. CAMPS
Herder

7

Así habló Zaratustra
F. NIETZSCHE, D. SÁNCHEZ MERA
La Esfera

8

Introducción a la ética
J. R. AYLLÓN
Palabra

9

Diccionario de filosofía
J. FERRATER MORA
Ariel

10

Heráclito
O. SPRENGLER
Espuela de plata