

# Seminario 10 Herramientas para lograr tus proyectos

## Sesión 7. Pensar-Hacer. No te quedes en las Intenciones



**“El elaborado arte de no hacer las cosas”**

Autor: Jorge Arturo Laguno Sañudo

Fuente: Revista Istmo 326

<http://istmo.mx/2013/05/el-elaborado-arte-de-no-hacer-las-cosas/>

## El elaborado arte de no hacer las cosas

*Dejar las tareas para el último minuto puede convertirse en adicción. No es lo mismo retrasar actividades por aparente pereza que por tener el hábito de «procrastinar». Quienes se pasan la vida postergando asuntos que deben resolverse con urgencia, no siempre lo hacen por simple pereza, muchas veces se origina en su falta de autoestima.*

Los seres humanos no actuamos de forma gratuita. Nuestros actos tienen sentido, propósito. Buscamos lo que juzgamos bueno para nosotros, sea para satisfacer nuestros apetitos sensibles, intelectuales o trascendentes.

Para Sócrates resultaría profundamente paradójico el que una persona pueda no buscar algo que es evidentemente bueno para sí mismo, pero el griego no especuló con los dilemas de la percepción y los juicios emocionales.

Los bienes mayores tienen siempre una naturaleza ardua. Un bien menor, dedicado a satisfacer mis ansias concupiscibles, suele ser fácil de obtener:

para el cansancio, la siesta; para el paladar, la golosina. En cambio la salud implica sacrificio y esfuerzo: dieta y ejercicio. El saber también exige: estudio y práctica. Los bienes útiles y los bienes honestos demandan esfuerzo por parte de quien los anhela. El problema suele no estar en la percepción de esta verdad, sino en la aplicación «para mí». En la cualificación del sujeto para dicho objeto. En si «merezco» o no el hacerme de dichos bienes.

En el perezoso existe la conciencia de que la tarea reviste un esfuerzo del cual se quiere huir, pues no se vislumbra valioso. Hay una desconexión evidente entre el logro inmediato y el de largo plazo; entregar un reporte que supere las expectativas quizá no tenga un beneficio inmediato más allá de la palmada en la espalda, sin embargo, contribuye a uno mayor: me crea reputación. Un esfuerzo al día en el deporte no devuelve salud instantánea, pero la construye con constancia. El premio siempre es mayor al final.

Para el perezoso, esta cadena de razonamiento se ha roto después de la inmediatez. Se considera completo en su contexto presente y no ve valioso

esforzarse para mejorar. Esto, que podría parecer soberbia, en el fondo esconde una baja autoestima acaso de tipo ontológico: no valoro lo que puedo llegar a ser, porque mi autopercepción excluye todo lo valioso que puedo ser, así que no lo hago y me conformo con ser lo que soy. Me veo menos sin darme cuenta de que lo hago.

Por otro lado, el procrastinador también se infravalora, pero de manera distinta, pues su percepción de sí mismo y lo que le rodea se confunden. Ve su «yo» como parte de un todo más amplio y le da fuerza y peso al juicio externo, poniéndolo al nivel del propio, e incluso anulándolo. La tarea no se juzga en términos de dificultad o facilidad, sino en la directa relación de su logro con la propia valía personal. En efecto, el procrastinador suele creer que su valor está en los resultados de lo que produce –creencia muy extendida en la actualidad, particularmente en el mundo sajón. Estimo lo externo y de forma consciente me creo lo suficientemente valioso para perseguirlo y obtenerlo; sin embargo una sutil voz interior me insinúa que

quizá yo no merezca hacerme acreedor a él... así que la posibilidad de fracaso es temible: se convierte en la confirmación de que mi juicio sobre mi propia capacidad y perfeccionismo están equivocadas.

Por ello es mejor no enfrentar sino posponer. Si al final el resultado es inferior a mi capacidad, mi malestar —y mi justificación— está en las distracciones que me han impedido lograr lo que hubiera podido; situación que es mucho menos crítica vitalmente que la de confrontar mi concepto de mí mismo con el real. Me veo menos apreciable porque en el fondo asumo que soy muy valioso, pero requiero del juicio externo para comprobarlo.

Mientras que el perezoso no se ve digno de incrementar su valor personal, el procrastinador teme perder lo que percibe como tal. El primero rechaza el esfuerzo, pues no se ve a sí mismo como sujeto al final de la acción. El segundo confunde el objeto de su acción con su sujeto. El perezoso cree que su valor está en lo que él es ahora. El procrastinador considera que su valor está en el logro inmediato siguiente.

## **DOS QUE NO CUMPLEN: EL VAGO Y EL PULCRO**

El perezoso suele ser desaliñado en su arreglo personal. No cuida mucho su entorno porque, de forma curiosa, lo percibe ajeno y por tanto, no ve cualidad alguna en mejorarlo. Tampoco se involucra en debates de tipo social o político. Nada que no tenga un beneficio inmediato y de ordinario deleitable. No se compromete con los demás, ni consigo mismo, pues, aún cuando él mismo no se dé cuenta, su autoconcepto está devaluado.

Cuando la persona asume consciente o inconscientemente que «no merece» los bienes útiles u honestos, tenemos lo que suele denominarse baja estimación de uno mismo, es decir baja autoestima. Al no considerarnos valiosos tampoco pensamos que debemos poseer los bienes. Si la trascendencia nos elude, pues no somos dignos de ella, tampoco podemos generar un compromiso hacia los demás. Consideramos nuestros actos inútiles y despreciables, por lo que

da igual tener la casa perfectamente limpia o mediocrementemente despejada.

El procrastinador, en cambio, suele esmerarse en su imagen y su hábitat. Suele hacer compromisos con la gente y, justo por ello, sufre más al fallarles. La procrastinación se manifiesta sobre todo en personas muy perfeccionistas y que gustan de tener un control particular sobre las actividades que realizan y sobre lo que les rodea. A diferencia del perezoso, identifica su exterioridad con su valor personal, de ahí que busquen una imagen impecable. Sin darse cuenta desplazó su autoconcepto a los accidentes materiales-temporales que lo rodean.

Aún cuando son personas convencidas de su gran capacidad personal, también son los jueces más duros sobre ellas mismas, minimizan sus logros pasados hasta el punto de que cada nueva tarea se convierte en una apuesta «todo o nada»,<sup>4</sup> situación irracional y absurda, incluso para ellos a nivel consciente, pero no en su interior. En el fondo, la necesidad de control es una manifestación de

inseguridad y poner el valor de mi persona en mis logros es también síntoma de baja autoestima.

Empezar tareas, proyectos, trabajos y no terminarlos de manera sistemática, es una forma de sabotarnos en nuestra vida. Al adoptar comportamientos compulsivos –rituales– que me hacen perder el tiempo en lugar de ocuparme de lo que debo hacer, construyo una explicación plausible en mi mente para justificar mis fallas. Tiene menor costo emocional asumir que fallé en el cumplimiento debido a cuestiones externas, que enfrentarme al dolor potencial de realizar la tarea y fracasar en el resultado.

## **¿PEREZA, PROCRASTINACIÓN O DESIDIA?**

La desidia tiene que ver con posponer las cosas, como ocurre en la procrastinación. Es también un hábito, no una inacción en concreto. Sin embargo, a diferencia del procrastinador, su raíz está en la pereza, porque la evaluación tiene que ver con el trabajo involucrado en su realización. Soy desidioso cuando decido no comenzar mi trabajo en este

momento y me distraigo consultando mis redes sociales. Soy desidioso cuando estoy buscando un trabajo, un crédito hipotecario, una ratificación profesional y, aunque sé que es fácil lograrla, difiero ese «pequeño detalle» que me falta para otro momento que nunca llega.

La desidia se constituye en un puente entre la pereza y la procrastinación. Pospongo para enfrentarme no ya a tareas menores o urgentes, sino por el placer mismo de evadir la responsabilidad. Si eventualmente, cuando el plazo casi ha vencido, me enfrento a la tarea sin dilación y la termino, he generado un patrón de conducta terrible, pues la presión y el estrés provocan la segregación de adrenalina, misma que me permite disponerme a la acción y las endorfinas liberadas al terminarla, consolidan un hábito vicioso: me vuelvo adicto al estrés de hacerlo todo en el último instante, aún cuando me doy cuenta de la presión en la que esto me hace vivir. Dejo de ser perezoso y me convierto en un procrastinador «extremo».

**¿QUÉ HACER?**

Como en todo proceso del comportamiento humano, el primer paso es enfrentar la realidad como es y aprender a ser consciente de mí mismo y de mis actos. Pero como también suele ocurrir con estos análisis de lo humano, no basta con entenderlo intelectualmente. Hace falta comprenderlo en sus orígenes y hacerme consciente de los procesos que me llevan a él para evitarlo.

La regla de oro es cambiar la forma en que estamos percibimos la realidad para ayudarnos a transformar nuestra manera de actuar. Por ejemplo, una persona perezosa puede entender que vale la pena hacer ejercicio, pero mientras se sienta relativamente sana, no percibirá razón para cambiar. Una forma ordinaria de hacerle ver los beneficios del deporte es la acción misma. Para un joven que padece pereza, un régimen de ejercicio diario, impuesto al principio, se convierte en una actividad placentera que él mismo buscará más tarde.

Es la comprobación del conocido aforismo: «hacer te hace». Con un adulto no siempre tenemos el recurso de la imposición, pero vale la pena marcar

límites claros y ayudar a la persona a comprender que eso valioso, al final de la acción, sí puede terminar por constituirlo. Sí es posible mejorar como consecuencia de mis actos y sí merezco hacerme de esos bienes.

Con el procrastinador o desidioso el tema es más complejo porque, además de una percepción errónea, enfrenta un patrón de conducta. Un viejo axioma en psicología es que toda conducta tiende a perpetuarse, mientras los beneficios (reales o imaginarios) que considera resultado de la misma se mantengan.

A un procrastinador que evita el riesgo de falla posponiendo sus acciones, es necesario ayudarlo a valorarse per se, poniendo sus logros y el juicio externo en su justo lugar, pero procurando sacarlos de la definición personal. Para quien padece la procrastinación es importante aprender a tomar conciencia de su propia valía y dejar las conductas obsesivas, sea en la búsqueda de perfección o en el control sobre lo que acontece a su alrededor.

Al procrastinador extremo o desidioso hace falta enfrentarlo al fracaso para romper el ciclo de adicción a la adrenalina que siempre lo salva «en el último minuto».

Tomar conciencia de la medida en que pereza, procrastinación o desidia entran en mi vida y poner una estrategia práctica para cada una de las tres es saber jugar en contra de mi propia naturaleza. El primer paso es entender que soy valioso por mi dignidad como humano y que eso no excluye la posibilidad de aspirar a mejorar y conseguir bienes útiles y honestos. Pero, por encima de todo, no generar falsas percepciones sobre mi actuar y convencerme de que «soy mejor bajo presión» o «no he podido hacer nada por hacer estas otras cosas», que en el fondo son maneras de evadir su acción y me vuelven adicto a patrones de conducta destructivos. Enfrentar las tareas y fracasar no es parte de mi definición sino la medida en la que soy capaz de conseguir esos bienes útiles y honestos. Sólo quien intenta, fracasa. Y muchas veces, sólo fracasando varias ocasiones, triunfamos.



# Seminario

## 10 Herramientas para lograr tus proyectos

### Sesión 8: SABER APRECIAR EL MOMENTO QUE VIVES



**Guerra a las caras largas, la vida es bella**

*Por Luis Olivera*

[http://encuentra.com/aplicando\\_los\\_valores/guerra\\_a\\_las\\_caras\\_largas\\_la\\_vida\\_es\\_bella17056/](http://encuentra.com/aplicando_los_valores/guerra_a_las_caras_largas_la_vida_es_bella17056/)

No hay nadie que no quiera ser feliz. Pero no en abstracto: aquí y ahora. Todos buscamos ese “*regusto de eternidad*” que hay en el brillo de lo común y corriente, en palabras de Julián Marías aunque después sea algo tan difícil de expresar con palabras.

La hiperactividad y el frenesí de las prisas, tan propios de los siglos XX y XXI, son peligrosos enemigos de la felicidad humana. Ya hace algún tiempo se intuía el ‘estrés’ de la vida moderna.

Algunos se lamentan, además, de que frecuentemente nuestra forma de gozar se acompaña de cierta ansiedad, sobrestimando el placer (que sólo es un mero acompañante) y minusvalorando la alegría. En eso coincido con el filósofo Carlos Goñi, que une la alegría a algo surgido de nuestro interior, y que se manifiesta

en una compendio de armonía, paz y serenidad profundas.

Un antiguo Premio Nobel de Literatura recordaba que el disfrute moderado de las cosas multiplica la felicidad. “*Nada en exceso*”, como ponía en el frontal del templo griego de Delfos.

El arte de vivir consiste en saber distinguir los innumerables y pequeños deleites de los que el mundo está repleto, y que muchos ignoran, mientras aguardan la gran felicidad. La alegría es el mejor indicador de la felicidad. Pero no hay que confundirla con el bienestar. Aunque algunos, como Martin Seligman, promotores de la llamada Psicología Positiva, centren la auténtica felicidad humana en “*los aspectos saludables y positivos de la vida*”, que -según él- nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, serenos, solidarios y optimistas.

Cada día está lleno de pequeñas alegrías, que hacen que la vida sea digna de ser vivida. La contemplación de un trozo de la naturaleza, el deleite al leer un buen libro, una armoniosa música de fondo mientras conduces, o la inocente sonrisa de un niño, etc. O cuando te levantas de madrugada, bebes un vaso de agua y piensas: ¡Ésta sería la mejor bebida si nos faltasen todas las demás! Lo mismo sucede con los alimentos: ¿Cuál añoraríamos más si todos desapareciesen: el pan, el tomate, cualquier fruta –por modesta y común que sea, como la manzana o la naranja–? ¿Y el contacto diario con la naturaleza o la observación del firmamento, en estas noches cálidas plagadas de estrellas en el cielo limpio de nubes? ¿Y los olores...el aroma de las flores en la medianoche, la fragancia del amanecer, el bálsamo del anochecer, o el aliento de un ser querido?

Los árabes de la famosa Córdoba califal valoraban mucho más todas estas cosas, allá por el siglo X. Probablemente porque su vida transcurría a una velocidad mucho más humana que las nuestras. Y así florecían allí los poetas, en número y en calidad.

Pero lo más importante son las personas, infinitamente más ricas en matices y sutilezas que las cosas. Son como piedras preciosas con muchas caras distintas, cada una de las cuáles nos ofrece un brillo o matiz diferentes. Ahí es donde tiene cabida, y es necesario, el amor. *“Sería lamentable que la belleza o el amor se pudieran medir”*, decía un ingeniero experto en métodos numéricos. La alegría de vivir empieza cuando uno descubre que puede hacer bien una cosa buena.

Agustín de Hipona escribió: *"Cualquier cosa que hagáis, hacedlo con alegría. Así haréis cosas buenas y las haréis bien. En cambio, si*

*actuáis con tristeza, incluso haciendo el bien, no lo haréis "*. Encontrar la felicidad junto a los demás. Y donde cabe que aprendamos a apreciar la amistad verdadera, a acompañar a un enfermo, el descanso o el entretenimiento en compañía de otros, la conversación enriquecedora, el compartir tiempo y trabajos o aficiones, etc. “ *¡Oiga! ¡No sabe usted lo sola que está la gente! Muchos de los que llevo en el taxi no están acostumbrados a que se les escuche...!* ” , le decía un taxista a un amigo mío, no hace mucho.

La persona que no ama, si cree sentirse feliz, se engaña a sí misma. El egoísta no puede ser feliz, porque el amor-dádiva es el ingrediente más importante de la felicidad. Sí, amor desinteresado, sin pedir nada a cambio, a todas esas personas con las que convivimos habitualmente, que tantas veces nos desquician un poco: los hijos, los suegros, la novia, los

cuñados, las sobrinas, los vecinos, los conductores, los peatones, los gamberros, los cretinos,... *Ese es “ el secreto del optimismo ”*, según Juan Pablo II: “ *Hacer el bien a los demás, por amor a Dios*”, que es el Bien con mayúsculas.

Todos somos necesarios e imprescindibles. Y si lo pensamos un poco, tampoco nosotros somos perfectos. El actor cómico Fernandel decía que “ *no se deberían poner caras largas, aunque sólo fuera para no tener más superficie que afeitarse* ”.

¿Cómo podríamos apreciar la quietud pacífica de la noche si un desvergonzado no nos desvelase con un berrido intempestivo, que nos obliga o a acurrucarnos nuevamente o, a los insomnes, a escribir estas líneas? ¿O esos hijos adolescentes que te atruenan continuamente la casa con músicas estrepitosas, y que cuando se van al extranjero

no te dejan concentrarte por el clamoroso silencio de su ausencia y el inquietante orden de sus habitaciones?

¿O cuando el rostro dormido e inocente de tus hijos pequeños –que no engaña–, te agradece el día pasado con ellos, el paseo en bici, los besos como dados al azar, aquel helado con el que te han puesto perdido...?

El tesoro de las personas. Una que me ha impresionado mucho estos días ha sido un parálítico cerebral, Rubén Gallego (Moscú, 1968), que escribe con un solo dedo y que ha vivido casi toda su vida en orfanatos soviéticos. El día 3 presentó su primer libro (“Blanco sobre negro”) en Madrid. En unas declaraciones previas, dijo que *“para sobrevivir hay que ser optimista: tengo la misma fuerza que un alpinista. No puedo subir al Everest. Bueno, ¿y qué?”*.

Como antídoto a la parálisis cerebral infantil, a los malos tratos, el frío, la malnutrición y el odio que recibió, Rubén se refugió en su cerebro. Cerró los ojos, empezó a ver letras blancas deslizándose por el techo negro y las pasó al papel en pequeños relatos. Cada uno de ellos resume su inverosímil triunfo. *Como siempre en la vida, la franja blanca cede su lugar a la negra, la fortuna se turna con las decepciones*”, escribe hacia el final de su libro.

*“ El negro es el color de la lucha y la esperanza. El color del cielo nocturno, el fondo preciso y seguro de los sueños. El color de las quimeras y los cuentos, el color del mundo interior de los ojos cerrados. El color de la libertad, el color que yo elegí para mi silla de ruedas eléctrica ”.*

Y ¿qué me dicen de las reiteradas “batallitas” de los suegros, que el día menos hablador te preocupan un poco y comentas con tu cónyuge:

“Me parece que el abuelo está un poco mayor...”? O que suelen repetir sus mismas “historietas” sobre su infancia o la Guerra de Cuba, pensando que no las hemos escuchado nunca. ¿Acaso podríamos vivir sin ese beso descuidado que te da tu hija cuando sale cualquier tarde, tras pedirte una ampliación de la paga o del horario de ausencia? Y tu mujer, que te ha aguantado treinta años y que todavía cree que eres un ser especial y único: ¡Ella sí que es excepcional!, porque el amor no tiene calendario ni cuentakilómetros. Todo eso es algo que debe aproximarse bastante a esa idea de la felicidad humana, que no es ninguna patraña. Porque si no, la felicidad sólo estaría en el Cielo.

Hay tesoros muy valiosos, pero ninguno tanpreciado como la familia (*Serrat*). Y, además, todos disponemos de una familia de la que preocuparnos y que se ocupa también de

*nosotros: se llama Humanidad. Es nuestra herencia común: la que hemos recibido y la que debemos transmitir.*

*A menudo, no apreciamos lo obvio, lo sencillo, lo habitual, lo que es gratis, lo más cercano, lo nuestro, lo que tenemos al lado todo los días... ¡Qué ciegos podemos llegar a ser! ¡Levanta la mirada de este periódico/pantalla de PC, mira a tu alrededor y sonríe!*

*Comprobarás que la vida es un espejo que siempre devuelve la sonrisa a los más risueños... Aunque utilicen gafas de madera. A partir de ahora, le declaramos la guerra a las caras largas y a los cenizos. La alegría, la confianza y el optimismo son regalos más necesarios que nunca en el mundo de hoy. Un tiempo en el que la tentación de la falta de confianza e, incluso, de la desesperación, fácilmente se insinúan al espíritu del hombre de la era tecnológica.*

