

16 LA TERAPIA DEL «JÓDETE»

Las cosas suceden porque crees en ellas;
y creer en las cosas hace que sucedan.

FRANK LLOYD WRIGHT

Cuando sientes que todo sale rodado, es el momento de pensar qué esfuerzo nos ha supuesto. En esta vida no nos regalan nada. Por eso debemos preguntarnos cuánto nos esforzamos para hacer bien nuestro trabajo y para desempeñar los diferentes roles que tenemos en la sociedad, ya que el único lugar en el que «éxito» aparece antes de «trabajo» es en el diccionario.

Prepararnos para el esfuerzo implica planificar. ¿Qué tengo que invertir para llegar donde deseo? Solo valorando lo que nos cuesta alcanzar nuestros objetivos seremos conscientes de cuánto nos esforzamos y de lo que tenemos que hacer. En esta vida no podemos relajarnos ni trabajar con mediocridad. Ser un buen profesional conlleva esfuerzo, disfrutar de lo que hacemos, estar comprometido y saber que este es el camino para llegar donde deseamos.

Ponerse el «mono de trabajo» está directamente relacionado con la humildad. La soberbia y la arrogancia nos sitúan en un lugar tan alto que nos limitan los recursos que tenemos. ¿Para qué nos vamos a esforzar si estamos por encima? ¡Que se esfuercen los demás!

A veces este pensamiento no es algo consciente ni deseado, sino que es fruto de las expectativas que los demás ponen en nosotros. La prensa, los abuelos o los amigos proyectan una imagen de nosotros que terminamos por interiorizar. Lo hacen en muchos casos para halagarnos o para valorar nuestro potencial, pero si no ponemos los pies en la tierra, terminamos más hinchados que un pavo en Navidad. Mal asunto.

Actuamos en función de la imagen que tenemos de nosotros, y esto también influye en nuestro esfuerzo. Si termino creyendo que soy el mejor, que estoy por encima del talento de otros, no daré todo lo que llevo dentro. Y en muchas ocasiones no lo daré todo no porque no tenga actitud, sino por inteligencia. La lectura que hace este tipo de personas es que al ser superior no necesita dar tanto, y como esta vida es competitiva, llegará el momento en el que nos roben la cartera y se metan hasta la cocina —«fútbolísticamente hablando»—. Vendrán los que se esfuercen más y como nosotros somos mejores pero no perfectos, podremos fallar y el fallo puede tener consecuencias irreparables —pérdida de un empleo, suspenso en un examen o la pérdida de un partido—.

Esto ocurre en grandes competiciones, por eso es importante salir concienciados desde el minuto cero. Los deportistas y los trabajadores tenemos que llevar siempre el «mono de trabajo» puesto, salir con queroseno y demostrar que lo quieres todo, que vas a ganar, a luchar y a hacer las cosas bien. ¿Y cómo prepararnos concienzudamente para salir y darlo todo? Persigue el lema «Si así lo deseo, así será» —siempre y cuando trabajes y te esfuerces para conseguir lo que te propongas—.

A mis equipos, deportistas individuales y pacientes les pregunto cómo querrían que fuera el partido de hoy o la negociación con un cliente si pudieran elegir ellos. Prueba a redactar ese partido ideal, esa negociación que fluye, en la que te sientes cómodo, tomando decisiones. Y ¿por qué te pido que realices este ejercicio? Porque te permite planificar y anticipar cuáles van a ser las dificultades con las que te puedes encontrar.

Entrenar para competir o preparar una entrevista de trabajo o querer ser un buen profesional requiere planificación. Estudiar, for-

marse, saber cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos fuertes, pero a la vez ser conscientes de cuál es nuestro punto débil, por dónde puede fallar nuestro plan. Como ya hemos dicho, planificar por escrito favorece el aprendizaje, permitiendo que tengas claro qué es lo que tienes que ordenar o qué decisiones debes tomar cuando se presente la situación. Esto no supone que luego suceda lo que tú has descrito, porque el rival también juega y el cliente también quiere negociar para ganar, pero sí aumenta la probabilidad de que ocurra o de que estés preparado para actuar de forma rápida y sin improvisaciones.

La planificación nos permite ser ordenados, saber de qué recursos disponemos y conocer nuestras carencias. Hay que planificar en casa y en la empresa, a corto, medio y largo plazo, y así controlar y minimizar los problemas. Para ello necesitamos las listas, para escribir lo que hay que hacer, poner las fechas límite para cada actividad y con los contactos correspondientes. También implica llevar una agenda y un método.

CONSEJO

Lleva siempre una agenda pequeña y anótalo todo. No somos superhombres ni supermujeres. Anotar lo que tenemos que hacer, incluso la lista de la compra, no es un signo de debilidad mental; significa utilizar un recurso que nos facilita la vida. Desde hace años me he dado cuenta de que «lo que no apunto, no existe». Y así descargo un poco mi cerebro y dejo el espacio que ocupó con la lectura o con la redacción de este libro.

Además de la agenda, puedes confeccionar tus propias hojas de ruta, adaptadas a tus circunstancias. Fíjate en este ejemplo:

ASUNTO	TIEMPO DE DEDICACIÓN Y MOMENTO	NIVEL DE ESFUERZO-CONCENTRACIÓN QUE REQUIERE 0-5	FECHA LÍMITE EN LA AGENDA
Revisión del informe e impresión del mismo.	Cinco horas, martes y viernes por la tarde.	3	22 de noviembre de 2012.
Llamar a los patrocinadores.	Una hora diaria, a las 9 de la mañana.	4	Final de junio.

Estos datos puedes trasladarlos posteriormente a tu agenda, una vez que hayas asignado el tiempo que requieren todas «tus carpetas abiertas». Cuando una tarea nos da pereza o cuando tenemos una carpeta abierta y no encontramos el momento de sentarnos a resolverlo, estamos postergando. Postergar, procrastinar, hasta los términos suenan mal. Significan dejar para mañana lo que tendrías que estar realizando ahora.

Postergar es horrible, es una decisión incorrecta, te hace sentir culpable, dudas de tu capacidad y te resulta difícil finalizar la tarea. Incluso cada vez que postergas algo, incrementas el nivel de ansiedad ante la tarea, porque se unen la postergación más la culpabilidad de no haber hecho lo que tenías que hacer en su momento. Te sientes molesto con la tarea y no asumes tu responsabilidad.

Fíjate en este caso de una paciente. Ella tenía miedo a las sensaciones negativas que sufría como consecuencia de la ansiedad, se mareaba, le palpitaba el corazón, le sudaban las manos y todo esto le llevaba a no salir sola a la calle. Dependía de su madre, de su novio y dejó de tener una vida normal para una chica de veinticuatro años: salir con las amigas, pasear al perro o trabajar le suponía una gran ansiedad.

Le expliqué una y otra vez que la ansiedad no es peligrosa, solo incómoda; trabajamos con técnicas de relajación y de respiración. También le dije que podía realizar todas esas tareas con un cierto grado de incomodidad, ya que todos nos enfrentábamos diariamente

a un trabajo que no siempre salía bien. Cuando la paciente se vio incordiada con mis explicaciones, no le quedó más remedio que decirme que la siguiente semana empezaría a trabajar sobre ello.

Después de un tiempo le dije que ya era hora de comenzar con la terapia del «jódete», y que había que enfrentarse a ello en ese preciso instante. La llevé a unos grandes almacenes a los que les tenía pavor, y le pedí que entrara y que diese un paseo por la primera planta. «Esto es una situación límite, jódete y enfréntate a ello; cuando salgas te estaré esperando», le dije. Y así lo hicimos, entró, no sin quejarse cien veces antes, se dio la vuelta, lo pasó mal pero no tan mal como ella esperaba y se enfrentó. Al final reconoció que nunca hubiera pensado ser capaz de hacerlo, y se fue contenta y satisfecha con su sacrificio.

Cuando una persona decide retrasar lo que le incomoda, se siente bien, pero solo es un alivio pasajero. El hecho de procrastinar no elimina el problema o la tarea de tu vida. Esta noche seguirá ahí, en tu cabeza, te rondará, y mañana, también. ¿De qué nos sirve postergar? De nada. Sabes que al final vas a tener que ponerte a ello, porque es tu obligación, porque no hacerlo supone que tu jefe se enfade contigo en el trabajo y calificarte a ti mismo como irresponsable. Lo que da pereza es parte de tu vida. No todo pueden ser placeres. Podría escribir un capítulo larguísimo incluyendo las teorías de la motivación y qué nos empuja a hacer las cosas. Pero creo que es mucho más sensato aplicar la técnica del «jódete». Es una terapia que en la consulta me funciona muy bien.

Los motivos por los que las personas deciden retrasar lo inevitable pueden ser diversos. El tiempo y el esfuerzo para que salga perfecto es uno de ellos, y la vaguearía que te da enfrentarte a la tarea, sabiendo que hay actividades más atractivas con las que disfrutas más es el otro. Lo cierto es que vivimos en una sociedad completamente volcada en el placer, queremos sentirnos bien continuamente, por dentro y por fuera. Por eso proliferan los *spa*, los *coach*, los psicólogos y los institutos de belleza.

Tenemos que lidiar con la angustia, con el dolor y con el duelo porque forman parte de la vida. Para superarlos, debemos tomar

decisiones y estas se acompañan de sacrificio y de esfuerzo; tan solo así alcanzaremos las metas. Tienen que converger la cultura del placer con la del compromiso y la del trabajo. No se llega al final del camino si solo nos implicamos en lo que nos hace sentir bien. La vida son placeres y obligaciones, incluidas las que tienen que ver con hacer cosas que dan pereza o parecen difíciles.

Vamos a seguir unas pautas que te permitirán no postergar por más tiempo lo inevitable:

— A partir de ahora solo existe una idea: «Jódate y ponte con esto; no hay otra». No te propongas buscar el placer y convencerte de nada. Solo actúa, es mucho más sencillo. No busques alternativas y actividades que sustituyan a lo que no quieres enfrentarte. Como esperes el momento perfecto o la situación en el que te sientas inspirado, igual no llega nunca. Recuerda una cosa, si quieres inculcar la terapia del «jódate» a tus hijos, evita utilizar este término; es muy feo.

— Localiza la tarea que tienes que hacer. ¿Sabes concretamente cuál es el objetivo, con qué medios y qué necesitas? Facilítatelo rodeándote de todo lo que precisas. Si vas a cocinar y no te apetece, recuerda tener todos los ingredientes porque basta con que te encuentres sin uno de ellos para que sea motivo suficiente para postergar. Si la música o la radio te ayudan, ánimo, no se trata de sufrir por sufrir.

— Ponte, no hay más. Lo tienes que hacer, ponte a hacerlo, y piensa que cuanto antes lo inicies antes podrás hacer otras actividades que te produzcan más placer. Incluso esas actividades pueden ser el premio.

— Si la tarea es de larga duración, planifica. Divide la tarea racionalmente y ponle hora y fecha para seguir con ella. ¡Y cúmplelo, por favor!

— Es imprescindible que te premies y te digas a ti mismo: «Genial, ya me he quitado esto de encima, fíjate, si no era para tanto» o «Con la pereza que me daba y por fin un tema menos».

A los padres les aclaro que a los hijos no hay que darles muchas explicaciones, y mucho menos que asocien que todo lo que hacen

tiene un premio. Hay que ser responsable porque sí, hacer los deberes porque sí y colaborar en casa porque sí.

Igual puedes dar una explicación el primer día que das la orden, y que ayude a educar en valores. Por ejemplo, cuando les digas que hay que colaborar en casa porque la casa es de la familia, explícales que así todos contribuimos al bienestar, que el trabajo estará repartido y todos podremos descansar más. Pero una vez que ya lo has aclarado no es necesaria una segunda explicación. Los niños lo saben y si te cuestionan es porque están postergando, porque les da pereza y porque prefieren ver la tele y jugar.

Así que a partir de ahora sé firme y diles que hay que hacerlo porque sí. Los niños no necesitan tantas explicaciones. Si te acostumbras a darlas, luego tendrás que hacerlo siempre. Tenemos que acostumbrarles desde pequeños a que no todo tiene premio, que no todo se realiza porque produce placer y que hay un tiempo, fecha y plazo en el que tiene que cumplirse con las obligaciones. Los deberes del colegio se hacen a las cuatro, no después de la serie que me gusta o después de haber jugado.

CONSEJO

El tema está muy claro. La consecuencia extrema de postergar es convertirte en alguien irresponsable con el que nadie querrá contar. La consecuencia positiva de no postergar es asumir responsabilidades. La elección no tiene vuelta de hoja. No pienses más, recuerda que en la vida tenemos que hacer cosas porque sí, «jódete» un poquito y ponte con ello. Después te sentirás muy reconfortado.

Y una reflexión que deberíamos hacernos todos: ¿cómo puedes exigir tú como jefe, como padre o madre, como amiga, como hermano... si no eres un ejemplo que se puede seguir? No puedes inculcar a tus hijos orden y rutina y decirles que antes del juego está la obligación si tú no practicas con el ejemplo. Los demás también lo perciben, amén de que verbalizamos comentarios delante de los niños, como la pereza o las pocas ganas de hacer las cosas pendientes.

FICHA DE TRABAJO

A continuación anota en la tabla qué actividades estás postergando. Escribe el tiempo, el nivel de esfuerzo y la fecha límite para finalizar la tarea en cada una de las columnas. Una vez esté anotado, actúa, y cumple con los horarios y las fechas.

ASUNTO	TIEMPO DE DEDICACIÓN Y MOMENTO	NIVEL DE ESFUERZO- CONCENTRACIÓN QUE REQUIERE 0-5	FECHA LÍMITE EN LA AGENDA