

Superar el Hábito de Posponer

William J. Knaus, D.

Todo el mundo alguna vez pospone. La gente pospone tareas para el día siguiente y cuando llega ese día lo pospone para el otro. Su esperanza es que la tarea que quiere evitar, se la encuentre "realizada" al día siguiente como por arte de magia; todo ello viene acompañado normalmente por sentimientos de culpa, autoengaño y desesperanza.

Sorprende que, a pesar de lo común que es el problema de posponer se haya escrito tan poco. Ciertas áreas de investigación de la psicología clínica contemporánea han tratado este tema, como son la motivación, toma de decisiones, locus de control, estrés, fantasía, hostilidad, concepto de uno mismo y personalidad obsesiva. Falta, sin embargo, un sistema unificado que integre los diferentes componentes cognitivos del posponer de una manera que les permita aprender técnicas concretas para afrontarlo. La terapia Racional Emotiva proporciona un modelo ideal para conseguir esta función unificadora, y de hecho, en muchos escritos Albert Ellis habla sobre las tendencias de la gente a ser "hedonistas a corto plazo" y a "perder el tiempo".

El propósito de este artículo es examinar a fondo el problema de la posposición, desde un punto de vista racional-emotivo y presentar métodos de superación que se pueden utilizar tanto por el terapeuta como por la persona que desea ser su propio "terapeuta" para vencer su tendencia a posponer.

El postergador se mueve a menudo en dos áreas fundamentales, el autodesarrollo y el automantenimiento. Aplazar temas en el autodesarrollo puede implicar fracasar en la búsqueda de una nueva y más interesante posición para reemplazarla por otra más antigua y menos creativa, por ejemplo no aprobar cursos en la Universidad implica graduarse más tarde y por tanto reducir futuras oportunidades; no hacer reservas con antelación en el hotel que se desea ir de vacaciones conlleva quedarse sin vacaciones. A menudo si se evitara acumular actividades por hacer, como el trabajo de la casa, hacer la compra, escribir cartas, la vida sería más pla-

centera para la mayoría de la gente ya que se sentiría menos agobiada por esa cantidad de tareas acumuladas.

Bases Racionales del Posponer

Los postergadores se sostienen principalmente en dos creencias irracionales: (1) Se ven como inadecuados y (2) ven el mundo como un lugar demasiado difícil y exigente; estas creencias se manifiestan de diferentes formas.

Perfeccionismo y Miedo al Fracaso

La gente que tiene miedo al fracaso evita realizar tareas en las que no hay garantía de éxito. Son muy perfeccionistas y al no poder alcanzar las metas, poco realistas, que se imponen se sienten inadecuados. No aprobar o no obtener mejor nota es para ellos lo mismo que ser una persona con valía. Para evitar estos sentimientos de inadecuación, los postergadores a menudo retrasan el momento de ponerse a estudiar para poder decirse a sí mismos que si lo "hubieran intentado" lo habrían conseguido: ¿cómo puedo esperar sacar buenas notas si ni siquiera he tenido tiempo para estudiar?.

Ansiedad y Catástrofe

La ansiedad pone de manifiesto las dificultades individuales para tomar decisiones y la tendencia a buscar garantías de éxito antes de empezar una tarea nueva. A medida que el trabajo se les va acumulando tienden al catastrofismo, sintiéndose cada vez más ansiosos y saturados. Pueden verse como víctimas indefensas condenadas al fracaso para quienes los requerimientos de la vida son demasiado duros e injustos.

Rabia e Impaciencia

El enfado y la impaciencia son señales de que la persona se está imponiendo exigencias. La idea irracional de que "yo tendría que ser capaz de realizar todo este trabajo"

precipita otros pensamientos irracionales como "¡qué estúpida soy!(condena), y ¡no me puedo soportar! (intolerancia). La gente que se exige enormes e irreales niveles de rendimiento, al no llegar se rebelan en contra de ellos mismos de la misma manera que lo harían contra una ley que considerasen injusta. No pueden cumplir sus propias directrices tiránicas, y entonces se enfadan con ellos mismos por no haberlas cumplido. Atrapados en un círculo de demandas: enfado-rebelión difícilmente mejoran su rendimiento.

La grandiosidad es una característica que a menudo se encuentra en las personas que parecen tener todas sus tareas diarias muy programadas. Estos individuos siempre parecen frenéticamente ocupados, haciendo mas trabajo de lo normal porque creen que pueden con todo;de hecho se sienten inadecuados teniendo tanto que hacer y haciendo tan poco y esconden estos sentimientos de inadecuación culpando a los problemas de la vida cotidiana de su falta de productividad.

Necesidad de Sentirse Querido

Hay gente que se esfuerza en hacer cosas como medio de asegurarse el amor o la aceptación de los demás. Esta necesidad de ser amado deriva de la creencia de que "todo el mundo tiene que quererme para que yo pueda quererme a mi mismo". Cuando estos individuos obtienen el amor o aceptación que creen necesitar se sienten psicológicamente fuertes porque erróneamente piensan que es esa aceptación lo que les hace válidos como personas. Cuando, por otro lado, no reciben la aceptación de los demás que creen necesitar, se sienten mas débiles psicológicamente y se ven como personas no válidas. Esas personas normalmente aceptan todas las demandas que los demás les hacen para que no puedan tener una mala opinión de ellos y así van entrando en un proceso en que cada vez les es mas difícil poder responder a las crecientes demandas de los demás.

Sentirse Saturado

La sensación de sentirse saturados es común a muchos postergadores que continuamente ven como el trabajo se les va amontonando. Existe la creencia de que el trabajo propio es prioritario y que se tiene que hacer a la

vez. Esta creencia de todo o nada tiene como consecuencia la aparición de sensación de impotencia, angustia, urgencia y finalmente desemboca en un estado de inmovilización. La indecisión vence a los postergadores que se sienten atrapados e incapaces de establecer prioridades y desperdician su tiempo lamentándose de su situación en vez de intentar buscar soluciones.

Con tantas consecuencias negativas como vemos que tiene el postergar, parecería razonable que la gente que está atrapada en este círculo neurótico luche para poder salir de el. Muchos sin embargo, siguen buscando soluciones neuróticas para sus problemas perpetuando su red de tareas atrasadas, sentimientos de fracaso y autocastigo.

RESISTENCIA AL CAMBIO

Hay como mínimo tres mecanismos a través de los cuales las personas se resisten a cambiar sus tendencias a posponer. Estos mecanismos son: la racionalización, la impulsividad y la huida.

Racionalización

Quizás la técnica mas comúnmente utilizada por los postergadores es la racionalización. Normalmente justifican su retraso diciéndose a sí mismos que empezarán mañana cuando estén más preparados para hacer el trabajo. Esta actitud autoderrotista de dejarlo todo para mañana, acaba siendo un freno definitivo. Algunas variantes son: "siempre hay un mañana", " sólo tengo que llegar al trabajo mas temprano mañana", " si duermo la siesta, después me sentiré con mas ánimos de trabajar", "lo haré mas tarde", "si espero obtener mas información, el trabajo me saldrá mejor".

El sentido de esta actitud, es que se sienten menos ansiosos porque han decidido hacer algo en el futuro y ahora no necesitan preocuparse; normalmente no sienten la presión, no obstante a pesar de este momento de alivio, algunos postergadores dicen que casi inmediatamente sienten preocupación cuando deciden hacer algo al día siguiente, porque en el fondo, se dan cuenta que no tienen la mas mínima intención de hacerlo mañana y es cuando se reprochan continuar con la misma actitud cuando ya deberían haberla cambiado. La culpa se va acumulando y

el postergador termina atrapado en su propio entramado neurótico.

Una estrategia defensiva muy popular es admitir ser postergador y hacer una broma o un chiste y continuar excusándose. Esta actitud a menudo desarma a los demás, que lo ven como un irresponsable pero simpático o cariñoso que no hay que tomarse muy en serio; sin embargo el resultado final es que el trabajo no se hace por estas excusas.

Algunos postergadores piensan que de alguna manera el trabajo al final se hará, que milagrosamente desaparecerá, que vendrá alguien y les ayudará. En ocasiones si se espera lo suficiente, la tarea deja de existir porque alguien lo ha hecho o simplemente es demasiado tarde.

A menudo el hábito de posponer se ve reforzado cuando una persona está levantada toda la noche para acabar justo antes de la fecha límite un trabajo y finalmente consigue una buena nota. Este tipo de situaciones tienden a generar más postergación debido a que la gente olvida con demasiada facilidad la angustia de intentar acabar el trabajo en una sola noche, u otras circunstancias en las que posponer tienen aún peores consecuencias. Este tipo de racionalizaciones expresan la idea de que es mejor jugar hoy y trabajar mañana y que el placer pospuesto implica placer perdido. "Disfrutar" se convierte en la máxima de su existencia. Se dedica tanto tiempo y energía a posponer, que al final el tiempo dedicado al placer acaba no siendo tan agradable.

Impulsividad

La impulsividad viene generalmente de la poca tolerancia a la frustración, cuando se ha decidido que la tarea es demasiado dura, o que no vale la pena esforzarse (aunque se desee el resultado). Hay gente que simplemente se rinde a no esforzarse por períodos de tiempo variado, estos períodos se ven de repente sustituidos por períodos de frenética actividad; cuando la gente se cansa de no obtener resultados e intenta conseguir rápidamente lo que desea. Invertir en un negocio sin haberlo analizado antes, ser impulsivo al dejar un trabajo sin tener otro disponible o creer en las relaciones amorosas instantáneas son ejemplos de este tipo de conductas. A menudo, la consecuencia de esta impulsividad, es que la gente tarde aún más en alcanzar las metas propuestas, y

que finalmente lleguen a la conclusión de que el fracaso de su comportamiento impulsivo es una prueba de que el mundo es demasiado duro para ellos.

Mecanismos de Huida

La gente a menudo relaciona su incapacidad de invertir esfuerzo para conseguir lo que desea con creencias en lo mágico. De alguna manera lo bueno llegará si se es paciente y se espera lo suficiente. Esta racionalización esconde la intolerancia de muchos individuos por el trabajo y se basan a demás en una visión muy fantasiosa y poco realista de cómo se van alcanzando los objetivos en la vida. En la imaginación, encontrar pareja con la que se pueda mantener una relación estable y satisfactoria, puede ocurrir sin esfuerzo en un abrir y cerrar de ojos. En la fantasía los libros se pueden escribir en poco tiempo o llegar a ser un buen comercial o director de una empresa importante simplemente contando hasta tres. Lamentablemente la realidad no es tan simple y este tipo de actividades escapatorias como soñar o fantasear pierden valor cuando se las lleva a un extremo y cuando sirven a un propósito defensivo y no productivo.

Además de fantasear, el postergador a menudo acude a otras actividades como mirar la televisión, leer, dormir, comer escuchar música, pasear, quitar el polvo, o ir de compras el día antes de un examen o de un negocio importante. Aunque estas actividades pueden reducir la ansiedad a la larga tienden a crear más ansiedad.

RESOLVER EL HABITO DE POSPONER

Mientras que el hábito de posponer aporta algunos beneficios neuróticos, superar dicho hábito puede hacer la vida más fácil y satisfactoria, a demás de promover el crecimiento personal. Los postergadores pueden reducir y/o minimizar su tendencia a posponer de maneras muy diferentes. Las técnicas siguientes pueden usarse como técnicas de autoayuda o por un terapeuta con sus clientes.

Un punto de partida importante es darse cuenta de lo que se está diciendo a usted mismo para mantener sus conductas autoderrotistas. Esas frases irracionales son importantes que si no se da cuenta de cómo se está parando a usted mismo, entonces le será muy difícil cambiar.

Empezar ahora

Hay personas que erróneamente piensan que han de esperar a que les venga la inspiración antes de ponerse a resolver un problema que han estado posponiendo. Esta actitud de espera, de dejarlo todo para mañana casi nunca funciona. Es mejor que los postergadores se den cuenta que esperar los momentos de inspiración es tan eficaz como los propósitos de año nuevo. Resolver un problema requiere mantener el esfuerzo, la inspiración inicial sirve sólo para empezar pero no para continuar resolviendo el problema. Además la inspiración si es que llega puede tardar mucho en hacerlo, es mejor empezar la tarea sin estar inspirado, es mas probable que llegue la inspiración mientras se hace algo que sin hacerlo, y si no llega el trabajo ya estará hecho y habrá una cosa menos de la que preocuparse.

Busque las Frases que se dice a sí mismo (sus Frases Internas)

Ansiedad, depresión, rabia e impotencia son señales de que algo va mal. Este algo es el conjunto de creencias irracionales y autodespreciativas. Puede aprender a identificar las afirmaciones negativas preguntándose "cuando estoy deprimido o ansioso ¿qué pienso sobre mi mismo?", después puede empezar a combatir sus ideas creadoras de depresión, desesperanza y autocompasión. Puede hacer lo mismo con sus pensamientos generadores de desprecio hacia si mismo y/o hacia los demás, así como los generadores de intolerancia y frustración.

Ayude a sus clientes y a usted mismo a ver por qué es demasiado duro realizar actividades que a la larga son beneficiosas. Acepte el hecho de que su hada madrina se ha marchado a la Antártida y si quiere conseguir algo en la vida sólo cuenta con sus propios recursos para hacerlo. Si piensa dejar de jugar con su vida, es mejor que deje de actuar como un niño cuando las cosas no les son fáciles y empiece a esforzarse para mejorarlas. Identifique sus metas y desarrolle un plan de acción que sea viable. Comprométase a alcanzar una meta realista cada semana. (En terapia haga que su cliente establezca metas o revise sus progresos cada sesión).

Autoreforzamiento

Si le resulta difícil sobreponerse a su tendencia a malgastar el tiempo, establézcase un sistema de premios y castigos. El sistema de recompensas es uno en el que usted identifica una meta agradable, como puede ser ir al Caribe una semana de vacaciones; si la meta que está posponiendo es una dieta de adelgazamiento, entonces puede ir de vacaciones cuando haya perdido 10 kg. Este tipo de esfuerzo reduce la urgencia de conseguir algo en un tiempo determinado sin que se deje de obtener una recompensa positiva cuando se alcanza la meta. Un sistema de castigos también puede ser útil, tome por ejemplo la meta de conocer a una posible pareja, si no ha realizado los pasos necesarios para conocerla (como hablar con la gente después de una conferencia, etc) entonces al final de la semana tiene que hacer algo que encuentre especialmente desagradable, como por ejemplo escribir una carta apoyando a una organización que deteste especialmente o mandar dinero a un partido político que no le gusta. Este procedimiento es especialmente efectivo cuando el castigo es mucho más desagradable que la actividad que se está posponiendo.

Escribir Recordatorios

El uso de recordatorios escritos puede ser una buena ayuda para que no se olvide de trabajar en el problema que está posponiendo. Tres frases que pueden ayudarnos: "haciéndolo es como acaba hecho", " no deje que la hierba crezca bajo sus pies" y " en vez de todo o nada", ¿por qué no intenta hacer las cosas paso a paso?. Escriba tarjetas con estas frases y póngalas donde pueda verlas.

A veces una marca en el dedo también puede servir a este propósito, ya que sirve de recordatorio para empezar a actuar.