

## EL HÁBITO DE POSPONER

**El hábito de dejar todo para después es un mecanismo de defensa que usan las personas para protegerse del miedo. Cómo darle solución.**

A Alejandro el tiempo no le alcanza para nada. Todos los lunes se hace el propósito de planear su agenda y de hacer lo posible para cumplirla, pero al final de la semana se da cuenta de que le ha quedado pendiente lo más urgente: la tesis para la maestría de Historia. La ha venido posponiendo y ya ha debido aplazar la entrega dos semestres. Aparte del costo, lo más grave es que su angustia aumenta cuando siente que las tareas acumuladas lo desbordan.

Aplazar es un hábito de mucha gente que causa todo tipo de inconvenientes y molestias. Tiene raíces emocionales complejas y se puede manifestar desde el colegio, cuando la persona se enfrenta a su primer gran reto competitivo. Las psicólogas Jane B. Burka y Leonora M. Yuen, autoras del libro *El Hábito de Posponer*, sostienen que postergar tareas protege a las personas de los miedos primarios al fracaso o al éxito, a perder la batalla de la independencia o a unirse o separarse desde el punto de vista efectivo.

El miedo al fracaso tiene su razón de ser en un temor profundo y poderoso a ser juzgados como incapaces y por eso muchos prefieren sufrir las consecuencias de la postergación antes que la humillación por no cumplir con las expectativas. “El problema se presenta cuando el único factor determinante de la autoestima es la suficiencia intelectual –dicen las psicólogas-. El desempeño o rendimiento se transforma en la única medida de la persona y no se tienen en cuenta otros factores. Así, un desempeño sobresaliente significa una persona sobresaliente y un desempeño mediocre, una persona mediocre”.

No importan las consecuencias, muchas personas prefieren aplazar las tareas, pues así evitan enfrentarse con los límites de la propia capacidad. El miedo al fracaso puede más que la necesidad o el deseo de obtener algo o cumplir ciertas metas.

Algunas personas, sin embargo, no sólo le tienen miedo al fracaso, también le temen al éxito y frente a manifestaciones de celos o envidia de amigos o familiares ante sus logros, llegan a creer que todo sería mejor si no fueran exitosos.

“La postergación le ofrece al individuo un sistema de amortiguación cuando se ve expuesto y atrapado por un éxito que lo obliga a llevar una vida que no desea porque le causa problemas”, afirman las psicólogas.

Los niños tienden por naturaleza a ser independientes y descubrir nuevas cosas que les produce gran placer, sin embargo, en esta batalla por conquistar la autonomía no están solos y deben contar con ayuda de padres y maestros. Pero no siempre la consiguen, entre otras razones porque hay padres incapaces de alentar ese intento y en vez de estimularlos les crean lazos de dependencia. Con el paso del tiempo, los choques que se derivan de un impulso de independencia frenado por la autoridad paterna causan tal efecto en el niño, que éste intenta superarlo mediante la resistencia.

Un joven con padres restrictivos puede tomar la decisión de no volver a sufrir más por exceso de control y por eso deja de asumir sus responsabilidades permitiendo que otros hagan las cosas por ellos. Postergar, dejar para después, se convierte en uno de los mecanismos de defensa para mantener la resistencia.

### **Relaciones difíciles**

Así como la vida de algunas personas está gobernada por la necesidad de aprobación o el deseo de ganar, la de otras lo está por la necesidad de encontrar una zona de comodidad en la que está más o menos determinado el grado de afecto hacia quienes las rodean. Salirse de esa zona, comprometerse demasiado en una relación o alejarse de la posibilidad de iniciar una, puede ser tan angustiante que hacen todo lo posible para permanecer allí. La explicación es que sienten miedo tanto a la separación como a la unión afectiva. “El aplazamiento puede regular el grado de apego que una persona mantiene con otras y permite conservar una distancia que parezca más segura y más cómoda. Es una actitud utilizada para mantener el equilibrio”, sostienen las autoras del libro.

Llevar una relación equilibrada y sana con una persona que tiene el hábito de dejar todo para después o que posterga cualquier decisión es prácticamente imposible e implica un proceso degenerativo.

El problema esencial es que la persona que todo lo posterga no hace o no puede hacer lo que otro quiere o necesita y con el paso del tiempo le producirá desilusión y decepción a quien ha intentado ayudarlo. Viene entonces la irritación. “Usted hizo todo lo posible para ayudar, pero la persona se demoró hasta que su actitud tuvo consecuencias como la expulsión del colegio, la pérdida del trabajo, las penurias económicas, una sanción legal, o el deterioro de la salud”, aseguran las psicólogas.

Luego viene el alejamiento, momento en el cual uno se atrincheró en la posición de movilizar al que tiene el hábito de aplazar y el que aplaza en una posición de abierta resistencia. Si el alejamiento se prolonga en el tiempo puede destruir una relación matrimonial, una amistad o una sociedad comercial.

## Que hacer

¿Cómo convivir o trabajar con alguien que deja todo para después? La respuesta depende de la naturaleza de la relación, pues en cada caso según se trate de un hijo, esposo, colega o jefe, el interés y la preocupación son diferentes.

Es conveniente saber que hay métodos que definitivamente no funcionan con estas personas: criticar, ridiculizar o amenazar las alejarán y paralizarán aún más. Hacer las cosas por ellas tampoco funcionan, porque de lo que se trata es de que ellos aprendan a hacerlas a tiempo.

Para ayudar al que todo lo aplaza, las psicólogas Burka y Yuen sugieren adoptar ciertas actitudes, pero teniendo en cuenta que hay que ser flexibles con la estrategia y ensayar diferentes métodos, pues cambiar viejos hábitos requiere tiempo.

Para empezar, es necesario ser específico para que la persona que posterga sepa qué se espera de ella; ayudarla a ser concreta y realista sobre lo que puede hacer; hacerle preguntas que le ayuden a resolver interrogantes, pues sus propias respuestas la obligarán a frenar y a reflexionar sobre su actitud; hacerle saber que además de la productividad hay otras cualidades que tienen valor; expresarle en forma directa cómo lo afecta el retraso.

La costumbre de postergar puede tener consecuencias que pueden ir de inocuas, como tener que pagar una multa por devolver tarde un libro a una biblioteca, a severas como la de hacer imposible una relación afectiva seria o la autonomía personal. También genera sentimientos de culpa, rabia, autocrítica destructiva, vergüenza, ansiedad, fatiga, incapacidad para gozar y estrés.

Si usted es un apersona que tiene el hábito de dejar todo para más tarde y eso le ha traído problema en la vida, es el momento de empezar a hacer algo y de aplicar el famoso refrán popular que dice: “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”.