

La procrastinación: cuando posponer no es simplemente falta de voluntad

“Sé que tengo que hacerlo, pero no consigo empezar”. Desde fuera, la procrastinación puede parecer pereza, falta de organización o poca disciplina. Sin embargo, muchas veces procrastinar no tiene tanto que ver con no querer hacer algo como con no poder enfrentarse fácilmente a lo que hacer implica emocionalmente. Posponer una tarea puede convertirse en una manera de evitar temporalmente el malestar. Detrás de un “mañana lo haré” puede existir un conflicto mucho más profundo.

¿Qué es realmente procrastinar? Procrastinar significa retrasar voluntariamente una actividad que sabemos que tenemos que realizar, aun siendo conscientes de que probablemente ese aplazamiento tendrá consecuencias negativas. Todos posponemos cosas en algún momento y eso no significa que exista un problema psicológico. La dificultad aparece cuando aplazar se convierte en un patrón repetido y empieza a interferir en la vida: tareas que se acumulan, obligaciones que generan cada vez más ansiedad, oportunidades que se pierden, sensación constante de llegar tarde a todo, culpa y autocrítica, pérdida de confianza en uno mismo... La persona quiere cambiar, pero vuelve a repetir el mismo comportamiento. Y entonces aparece una pregunta importante: Si realmente quiero hacerlo, ¿por qué sigo evitándolo?

Desde una perspectiva psicoanalítica, podemos pensar la procrastinación como una posible defensa frente a una emoción que resulta difícil de tolerar. La tarea en sí misma puede no ser el verdadero problema. Lo que genera malestar puede ser aquello que la tarea representa. Terminar un proyecto implica exponerse. Estudiar implica enfrentarse a la posibilidad de no saber. Tomar una decisión implica renunciar a otras posibilidades. Empezar algo nuevo implica abandonar cierta seguridad. Y, en ocasiones, terminar algo significa aceptar que será juzgado por otros. Por eso, posponer puede proporcionar un alivio inmediato: “Si no lo hago todavía, todavía no tengo que enfrentarme a aquello que me preocupa.” El problema es que ese alivio dura poco. Después aparece la culpa, aumenta la presión y la tarea parece todavía más difícil.



La procrastinación, por tanto, puede funcionar como una solución inmediata para disminuir el malestar, aunque a largo plazo termine aumentando. No es que la persona no sepa que debería hacerlo. Lo sabe perfectamente. Precisamente por eso la culpa puede ser tan intensa.

Con frecuencia se establece un circuito:



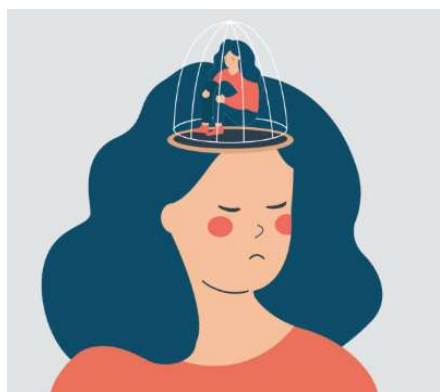
Una de las relaciones más frecuentes es la que existe entre procrastinación y perfeccionismo. Cuando una persona siente que algo debe hacerse extraordinariamente bien, empezar puede resultar angustiante. Si existe la posibilidad de equivocarme, quizá sea mejor esperar. De esta manera, el perfeccionismo termina produciendo justamente aquello que pretendía evitar: la parálisis. La exigencia puede llegar a ser tan elevada que ninguna acción parece suficientemente buena para merecer ser iniciada.

A veces procrastinar protege frente a una pregunta dolorosa: “¿Y si no soy capaz?”. Mientras la tarea permanece pendiente, la posibilidad de fracaso también permanece suspendida. Todavía puedo decirme que si me hubiera puesto antes, me habría salido bien y de esta manera, no empezar permite conservar una determinada imagen de uno mismo. El fracaso nunca llega a comprobarse porque tampoco se ha producido realmente el intento. En este sentido, procrastinar puede convertirse en una manera inconsciente de proteger la autoestima.



Aunque parezca paradójico, no siempre evitamos algo porque temamos fracasar. A veces también puede resultar inquietante que algo salga bien. Porque conseguirlo puede implicar asumir nuevas responsabilidades, abandonar una posición conocida, ser más visible, recibir expectativas mayores o enfrentarse a cambios. El éxito también transforma. Y todo cambio, incluso uno deseado, puede despertar cierta ansiedad.

La procrastinación y la autoexigencia pueden parecer contrarias, pero frecuentemente van juntas. La persona se exige muchísimo, y cuanto mayor es la exigencia, mayor puede ser la angustia ante la tarea. Entonces aparece la evitación, y después, el autocastigo. Así se construye un círculo en el que la propia exigencia termina alimentando aquello que pretende combatir.



También resulta interesante preguntarse contra quién o qué se dirige el aplazamiento. En algunas personas existe una relación interna muy fuerte con el deber, y se puede percibir como una forma de rebelión. Cuando la vida está dominada por el “debo”, una parte de uno mismo puede responder de una manera aparentemente contradictoria: “No lo haré ahora.” Posponer puede convertirse, sin que la persona lo sepa, en una pequeña forma de resistencia frente a una exigencia interna que siente como excesiva. No necesariamente se trata de una decisión consciente. Es una manera de recuperar algo de libertad frente a una obligación vivida como imposición.

La culpa suele ser uno de los elementos que más sufrimiento genera. Después de haber aplazado algo, aparece una voz interna: “Siempre haces lo mismo”, “no tienes fuerza de voluntad”. Esta autocritica puede parecer motivadora, pero frecuentemente produce el efecto contrario. Una persona que se siente incapaz termina confiando todavía menos en sí misma. Por eso, el problema deja de ser únicamente la tarea pendiente y pasa a afectar a la imagen que la persona tiene de sí misma. No siempre evitamos una tarea. A veces evitamos lo que sentimos cuando estamos frente a ella, ya sea ansiedad, aburrimiento, inseguridad, miedo, frustración, sensación de incompetencia, exigencia o incluso tristeza. La pantalla del móvil, ordenar cualquier otra cosa, consultar constantemente el correo o realizar tareas secundarias pueden convertirse en maneras de escapar momentáneamente de ese estado interno. No siempre buscamos placer. A veces simplemente buscamos dejar de sentir aquello que nos incomoda.

Muchas personas descubren algo curioso: cuando finalmente empiezan, la tarea no era tan terrible como habían imaginado. Esto demuestra que muchas veces el principal obstáculo no era la actividad, sino la anticipación emocional de la actividad. El sufrimiento estaba concentrado en el momento previo y una vez iniciada la acción, la ansiedad puede disminuir. Por eso, comprender la procrastinación implica mirar no solamente lo que hacemos, sino qué ocurre dentro de nosotros justo antes de hacerlo.

El objetivo en terapia no es simplemente convertir a una persona procrastinadora en alguien más productivo. La pregunta sería otra: ¿Qué conflicto aparece cuando tienes que actuar? ¿Qué significa para ti equivocarte? ¿Qué ocurre si no eres perfecto? ¿Qué sientes cuando alguien espera algo de ti? ¿Qué significa para ti terminar? ¿De quién parece ser esa exigencia? Comprender estas cuestiones permite que la procrastinación deje de ser un enemigo incomprensible y pueda empezar a ser entendida como una respuesta que tiene una historia y una función. El trabajo terapéutico puede ayudar a transformar esa relación con la exigencia, el error, el deseo y la responsabilidad. En algunos casos, cuando existe ansiedad, depresión u otra sintomatología asociada, el tratamiento psicológico puede complementarse con apoyo farmacológico.



Procrastinar no siempre significa que no quieras hacer algo, a veces significa que hacerlo despierta algo que todavía resulta difícil de afrontar. Por eso castigarse por procrastinar probablemente no sea la solución. Quizá sea más útil preguntarse: ¿Qué estoy intentando evitar cuando lo dejo para mañana?. Porque detrás de una tarea pendiente puede haber miedo al fracaso, perfeccionismo, necesidad de control, miedo a decepcionar, rebeldía frente a una exigencia excesiva o, simplemente, dificultad para tolerar determinadas emociones. Cuando conseguimos comprender qué hay detrás de la evitación, podemos empezar a hacer algo diferente. Y quizá entonces dejar de posponer no consista tanto en obligarnos a hacer más, sino en dejar de huir de aquello que sentimos cuando tenemos que empezar.