

Sobre las deudas con uno mismo

por Natalia Sánchez - domingo, mayo 10, 2020

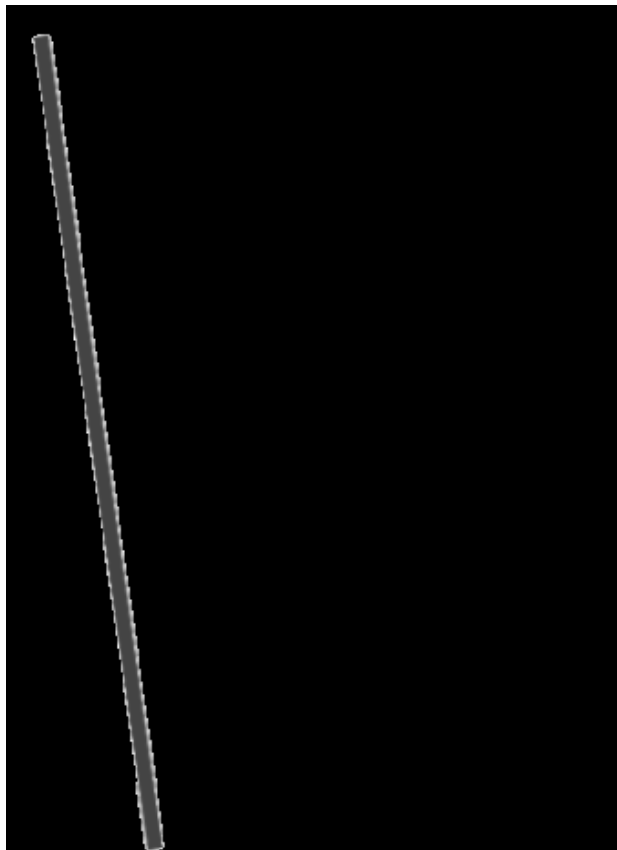
<http://andendigital.com.ar/2020/05/sobre-las-deudas-con-uno-mismo/>

La deuda (*del latín **deb?ta**, «lo que se debe a alguien»*) se refiere principalmente a un compromiso. La mayoría de las veces la entendemos como un compromiso que tomamos a futuro con otra persona para pagar o cumplir con algo. Muchas veces es dinero, muchas algún táper o un libro de esos que en realidad la mayoría no devolvemos. El tema son los plazos en mi caso. Por eso me empecé a preguntar sobre las deudas con uno mismo y en cómo organizamos aquello con lo que ya nos comprometimos y debemos hacer.

Me debés el informe. Me debés el artículo. Nos debemos una charla, un café, una cerveza. Todo el tiempo nos debemos cosas y eso muchas veces determina la manera en la que nos vinculamos con los demás y con nosotros mismos.

Los que entregan todo a tiempo y nunca se endeudan se verán sorprendidos o hasta descreídos de lo que sigue, pero aquellos que alguna o varias veces “colgaron”, “patearon” o, en términos más precisos, procrastinaron algo seguro se sentirán identificados y capaz hasta aliviados con la explicación.

Procrastinar, más allá de que sea lo más básico del concepto, no es meramente dejar algo para más adelante. Procrastinar viene del latín *Pro* (delante de, en favor de) *crastinus* (del día de mañana), pero no es solo una cuestión de dejar algo para después. Y en la dilación de lo que hacemos y lo que dejamos para más adelante hay un problema.



Toda procrastinación es una postergación, pero no toda postergación implica que estamos procrastinando. Postergar es parte de ordenar jerarquías y prioridades. Del cómo y el por qué posponemos las cosas se trata el asunto. De cómo te ponés a lavar los platos cuando tenés que escribir, de por qué te parece mucho más interesante leer sobre la biología de los carpinchos cuando tenés que leer un texto para la clase de mañana. Y así, se nos va el día y la vida dejando de lado lo importante, por dedicarnos a lo accesorio.

Procrastinar es una dilación voluntaria de algo, a sabiendas de que esa postergación puede generar daños en el resultado final de la tarea y en cómo nos sentiremos con eso. Nada nos impide hacer lo que hay que hacer, salvo nuestras ganas de no hacerlo. Es un retraso voluntario, pero innecesario de algo que sabemos que saldría mejor si lo hacemos ahora, pero que, aun así, decidimos postergarlo. Para algunas personas, procrastinar es casi un hábito, un estilo de vida que se vuelve la manera habitual de resolver las cosas en general. Y como buen hábito es difícil de cambiar. Nuestra realidad solo tendrá chances de mejorar a costa de un gran esfuerzo y de la fuerza de voluntad.

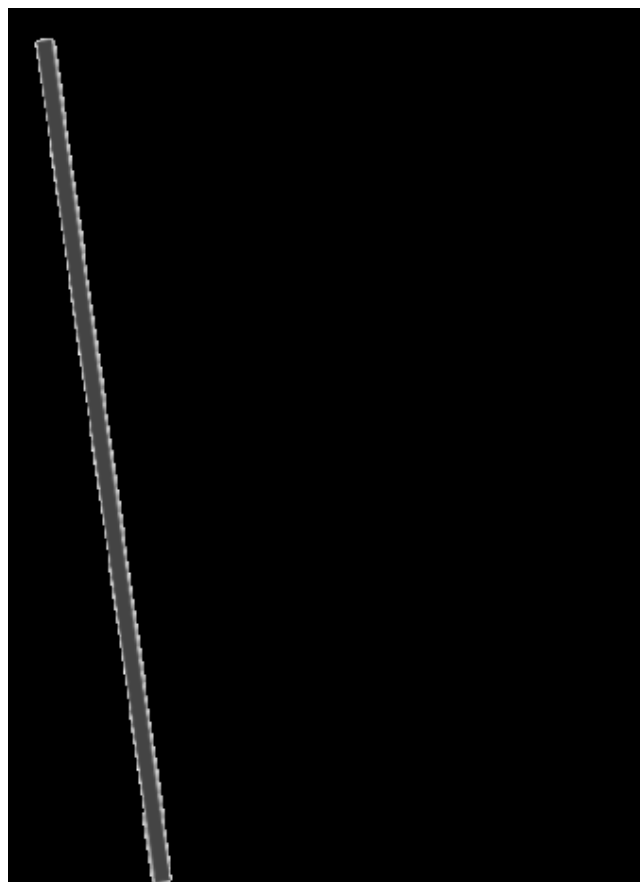
¿Por qué eres así?, nos preguntamos como el gatito triste del meme. ¿Por qué actuamos como nuestro peor enemigo? ¿Qué clase de lógica perversa nos hace pintarnos las uñas antes que escribir un informe? Tal vez sea ese remordimiento que nos pudre por dentro mientras jugamos una vidita más a los jueguitos, o *escrolleamos* un poquito más las redes.

El sentimiento de culpa que genera la deuda crece y crece dentro de nuestros agobiados cerebritos sin prisa, pero sin pausa. El procrastinador atraviesa constantemente esa espantosa sensación. No solo sufre cuando llega tarde, el malestar lo alcanza inclusive mientras está

postergando eso que podría hacer, pero no está haciendo. Todo este sinsentido nos lleva a estresarnos más (y predispone así un montón de achaques) inclusive puede volverse muy grave para nuestra salud al hacernos postergar ese estudio médico por esa pavadita, que agarrada a tiempo no hubiera dejado de ser una pavadita.

Esta conducta, como todas, está parcialmente ligada a la genética y a la estructura cerebral (por eso es universal a todas las culturas) y luego es afianzada por la repetición y la práctica en la vida misma. Muchas investigaciones focalizan el problema de la procrastinación en la falla del mecanismo de autoregulación. Es decir, tenemos la intención de actuar, pero no podemos usar el autocontrol para actuar cuando debemos. Nos puede más el corto plazo que el largo en términos de satisfacción, entonces, frente al desafío e inseguridad que genera aquello que proyectamos, terminamos eligiendo una tarea menos relevante, pero más placentera en el corto plazo, incluso a costo de amenazar el propósito más ambicioso que tenemos en el largo.

El diálogo interno suele tener una secuencia de pensamientos que van sin solución de continuidad, del “tengo un montón de tiempo” al “estoy al horno, no llego, no llego”. Generalmente ahí, con esta última sensación de desesperación, vienen una claridad y una atención cristalinas, insospechadas, que hacen que muchas veces logremos algún tipo de resultado.



El tema es que estos resultados, pese a nuestra leve sensación de éxito, tienden a ser menos brillantes que aquellos que se organizan y lo resuelven en tiempo y forma. Claro que como muchos que no arreglamos algo si no está realmente roto, cuando llegás sobre el límite a resolverlo, eso se archiva en la carpeta cerebral de logs. Y entonces cerramos la mentira más grande del mundo (mi mantra): “Yo trabajo

mejor bajo presión”.

Bien, lo lindo de la ciencia es que todo te lo investiga, y está más que comprobado que ni a palos. La gente que tiende a postergar sus proyectos hasta último momento aprende menos, gana menos y es menos reconocida por sus colegas y pares.

Como si esto fuera poco, lo más impráctico del tema es que uno no la pasa bien. Quien se sabe haciendo lo no tan importante y dejando para más tarde lo realmente importante, sufre un montón. En secreto, uno se repite a cada rato: “Tendría que”, “Debería empezar con”, “Ya es tiempo de”. Este ciclo deuda-culpa-ansiedad es lo que muchas veces hace que se vuelva más y más pesado iniciar ESO. Las automentiras del tipo: “Cinco minutos más y arranco”, “Mañana empiezo fresco o mejor la semana que viene, que voy a estar más relajado” no hacen más que extender el malestar y el sufrimiento.

Pues bien, el organizado ahora sabe de nuestro padecer, de nuestra deuda eterna con nosotros y con nuestro mundo. Pero no quiero concluir sin dejar una luz de esperanza para quienes son deudores seriales como yo.

Se sabe que esto puede ayudar:

-Jerarquizar un objetivo en tareas reales, posibles y bien definidas es parte fundamental de revertir el asunto.

-Sacar de la vista toda distracción posible: celu, chongues, ropa para planchar, etc.

-Premiarse y reconocer los pequeños grandes logros será fundamental para seguir apegado al objetivo.

-Menos es más. Proponerse metas cortas que tengan más chances de ser alcanzadas en lugar de las heroicas del tipo: “*Si leo 27 textos en 12 Hs, llego bien*”.

-Luchar contra la impulsividad y organizar tiempos lógicos de trabajo y descanso. Si uno sabe que carece de ese autocontrol necesario, lo mejor es poner alguna prótesis tecnológica del tipo alarma, aplicación o un socio en el objetivo que nos ayude a no dilatarlo.

Bueno, ahora ya sabes cómo ayudarte, procrastinador amigo, y si no sos el caso, sabrás (al igual que el editor que resistió la espera de este artículo) disculparnos a los que sufrimos de esta angustiosa y postergada deuda con todo lo que tenemos que hacer.

Para este artículo me basé en la historia de mi vida y en estos dos libros:

-Steel, P. *Procastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial (2012).

-Pychyl, T. *Solving the procrastination puzzle*. Penguin Random House Grupo Editorial (2013).

"Reproduzca esta información, hágala circular por los medios a su alcance: a mano, a máquina, a mimeógrafo, oralmente. Mande copia a sus amigos; nueve de cada diez las estarán esperando. Millones quieren ser informados. El Terror se basa en la incomunicación. Rompa el aislamiento. Vuelva a sentir la satisfacción moral de un acto de libertad". (Rodolfo Walsh)