



# EL HÁBITO DE POSPONER

¿Por qué siempre deja para mañana lo que puede hacer hoy?

**Carlos Iñón**

**AGOSTO 1997**

**SÍNTESIS BASADA EN EL LIBRO HOMÓNIMO DE LAS  
DRAS. JANE B. BURKA Y LEONORA M. YUEN**

## INTRODUCCIÓN

Las imágenes que ilustran la portada no son azarosas. Intentan mostrar cómo se siente o actúa una persona que posterga. Se pueden hacer algunas asociaciones:

- ◆ haciendo equilibrio en la cuerda floja;
- ◆ indeciso, dubitativo, apesadumbrado;
- ◆ disminuido, caído, recortado;
- ◆ pescado, enganchado;
- ◆ tapado de papeles, actividades y obligaciones;
- ◆ colgado de la rama y
- ◆ sorprendido en falta, poniendo excusas

## ACLARACIONES NECESARIAS

- ◆ El hábito de postergar es un mecanismo de defensa ante el miedo y la angustia.
- ◆ Priorizar y postergar **no** es la misma cosa. Priorizar es dar un cierto **orden** cronológico y de importancia. Postergar es **no hacer** indefinidamente.
- ◆ No postergamos en todos los aspectos de nuestras vidas, sólo en algunos.

- ◆ Cambiar el hábito de posponer es un proceso gradual que lleva su tiempo.

El libro y también esta ficha, se divide en dos partes: 1) Comprender el hábito de posponer y 2) Cómo superar el hábito de posponer.

## PRIMERA PARTE: COMPRENDER EL HÁBITO DE POSPONER

### ¿Posponer es un estorbo o un castigo?

Posponer. La palabra puede asociarse a alguna imagen. ¿Cuál se le ocurre?. ¿Es una persona disfrutando, acostada en una hamaca paraguaya y tomando una cervecita?. O bien es un escritorio tapado de papeles, los amigos a los que hace años no llamo por teléfono, exámenes o presentaciones preparados a último momento, un proyecto que todavía espera por su realización (arreglo doméstico, carrera profesional, tarea laboral, tratamiento médico, etc.).

¿Qué respondería a la pregunta del título?. Si a mi me preguntaran, contestaría que las dos cosas.

### ¿Cómo puedo saber si estoy postergando?

Cualquier persona puede ser postergadora. Puede ser joven o vieja, talentosa o mediocre, exitosa o no en su profesión. Esta conducta no discrimina en virtud de raza, credo o sexo.

Postergar, según el diccionario, es “aplazar una acción, demorar, posponer hasta otro día u otro momento. La postergación es la *conducta* de posponer o postergar. Lo que diferencia a la postergación inofensiva de la problemática es cuán **pesado** a uno le resulta su posponer.

Existen dos maneras en las cuales la postergación puede ser conflictiva: 1) el demorar asuntos puede tener consecuencias externas, leves o severas. Desde una multa por devolver tarde un libro a la biblioteca hasta perder un trabajo o arriesgar un matrimonio. 2) las consecuencias internas para personas postergadoras se refieren a sentimientos que van desde una ligera irritación hasta una profunda autocondena, desprecio y baja autoestima.

Las personas que conocen sus límites no corren el riesgo de angustiarse cuando no pueden cumplir con todo. Se hace lo mejor que se puede, pero **no se puede hacer todo**. Por el contrario, hay personas para las cuales el hábito de postergar ha tenido consecuencias nefastas. Por dentro, se sienten desdichados. Se sienten frustrados y enojados consigo mismos porque su postergación, que puede ser un secreto bien guardado, les ha impedido hacer todo lo que ellos creen que son capaces de hacer. En consecuencia, aunque parece que hacen las cosas bien, **sufren**.

Para aquellos o aquellas que se sienten a merced del hábito de postergar, la cuestión no es broma. Ejemplo 1: Henry, un contador de 45 años de edad, ya perdió dos trabajos y está a punto de perder un tercero. En uno de ellos esperó tanto tiempo en empezar un complejo trabajo de auditoría que para conseguir una semana extra de tiempo le dijo a su cliente que su esposa se encontraba enferma en el hospital. El cliente, ansioso por el trabajo llamó a casa de Henry, con tanta mala suerte que atendió la esposa. Ignorando la mentira de su marido, contestó con sorpresa las preguntas sobre su salud. El cliente informó de la situación al jefe de Henry. Nuestro contador fue **despedido**.

Ejemplo 2: La esposa de Brian, llamada Linda, le inicia juicio de divorcio después de 14 años de casados. Linda se cansó de esperar que Brian encaminara su vida. Él estaba siempre ocupado pensando en nuevas ideas que lo harían progresar como comerciante independiente, a pesar de que nunca llevó estas ideas a la práctica.

Ejemplo 3: Susan, una abogada que fue demandada por un cliente porque no preparó el caso a tiempo para comparecer ante el tribunal. “No sé qué me pasó. Sabía la fecha de presentación, pero me demoré recopilando material. Finalmente, esa mañana hice unas pocas anotaciones, pero no había hecho investigación de fondo”. Por problemas similares con otros clientes, Susan corre el peligro de ser excluida del ejercicio de la profesión para siempre”.

## EL CICLO DE LA POSTERGACIÓN

Muchas personas comparan la experiencia de la postergación con vivir en una **montaña rusa emocional**. Su **humor sube y baja**. Al comenzar un proyecto y trabajar en su ejecución, los postergadores se someten a una serie de pensamientos, sentimientos y conductas tan comunes que se lo denomina **Ciclo de la Postergación**. La **duración** del ciclo es muy **variable** según la persona, pueden ser momentos, semanas, meses o años.

1) “Comenzaré temprano esta vez”. Al principio, la **esperanza**. Esta vez se hará de manera sistemática y sensata. A pesar de sentirse incapaces o renuentes a empezar ya mismo, creen que el **inicio ocurrirá espontáneamente**, sin esfuerzo de su parte. Sólo después de transcurrido cierto tiempo, la esperanza se transforma en **aprensión**.

2) **Tengo que comenzar pronto**. Las ilusiones de realizar el proyecto bien esta vez se van desvaneciendo. Los postergadores se sienten ahora empujados a hacer un esfuerzo para hacer algo pronto. Pero, como la fecha límite todavía no es cercana, queda un poco de esperanza.

3) **¿Qué ocurre si no empiezo?**. El tiempo transcurre y el postergador sigue sin comenzar. El postergador, imaginando que tal vez nunca comience, puede imaginar consecuencias horribles que arruinarán su vida para siempre. En este momento, la persona puede paralizarse, con una serie de pensamientos dando vueltas en su cabeza que llegan a **aturdir**la.

- ◆ “*Debí haber comenzado más temprano*”: Aparece la **culpa**, un acompañante permanente del postergador. Se toma conciencia de que el tiempo es irrecuperable. Puede haber **constantes lamentos**.
- ◆ “*Estoy haciendo todo, pero...*”: Se hace de todo *excepto* el proyecto en cuestión. Ciertos trabajos previamente obviados y menos costosos e importantes, se vuelven irresistibles. Se consuela diciendo: ¡Al menos estoy haciendo *algo!*. Estas **distracciones** parecen tan productivas que pareciera que el postergador progresa en el Proyecto. Al final se hace evidente que esto no es así.
- ◆ “*No puedo disfrutar de nada*”: El intento es distraerse con actividades placenteras e inmediatamente gratificantes. Cine, amigos, navegación, juegos informáticos, televisión. Aunque *tratan* de disfrutar, la sombra del Proyecto inconcluso se asoma por delante. El placer desaparece y en su lugar hay culpa, miedo o enojo.
- ◆ “*Espero que nadie se dé cuenta*”: Cuando el tiempo pasa y no se hace nada puede aparecer la **vergüenza**, sentirse avergonzado. Se inventan maneras de ocultar la inactividad. Se procura parecer ocupado. Se inventan mentiras muy elaboradas para justificar la demora. Recibir el pésame por mi abuelita, cuando yo sé que está viva me hace sentir mal. Esta sensación de engaño hacia los demás se suma a las presiones internas y externas que se intensifican a medida que pasan los días.

4) **Todavía hay tiempo**. A pesar de sentirse culpable, avergonzado o mentiroso, el postergador sigue aferrándose a la esperanza de que todavía hay tiempo. Se espera el **mágico alivio** que rara vez llega.

5) **Algo anda mal en mí.** A esta altura, el postergador se siente desesperado. Las buenas intenciones no sirvieron, la vergüenza, la culpa y el sufrimiento tampoco, la fe en lo mágico tampoco. Aparece un miedo más terrible que cumplir o no cumplir: **“Soy yo, ¡algo anda mal en mí!”**. Siente que algo le falta y los demás lo tienen: autodisciplina, coraje, suerte, inteligencia. Después de todo, ellos sí logran terminar sus proyectos.

6) **La alternativa final: hacer o no hacer.** En este momento el postergador toma una decisión, eligiendo entre dos alternativas: 1) Abandonar el barco que se hunde; o bien 2) Continuar hacia el amargo final.

#### **ALTERNATIVA 1: NO HACER**

- ◆ 1.a) *“¡No puedo hacer esto!”*. La tensión se volvió insostenible, es imposible en tan poco tiempo. El esfuerzo requerido para salir adelante parece superar su capacidad. Al pensar que el esfuerzo sería demasiado grande, se rinde.
- ◆ 1.b) *“¿Por qué preocuparse?”*. Simplemente es demasiado tarde para alcanzar la meta esta vez. Ya que no tiene sentido trabajar arduamente, ¿para qué preocuparse siquiera en intentarlo?. La confusión y el desorden se apoderan nuevamente de ellos y ahí paran y no hacen nada más.

#### **ALTERNATIVA 2: HACER - HASTA LAS ÚLTIMAS CONSECUENCIAS**

- ◆ 2.a) *“No puedo esperar más”*. La presión se ha tornado tan grande que finalmente es peor no hacer nada que empezar a actuar. Entonces, se resigna a su inevitable destino... y comienza.
- ◆ 2.b) *“Esto no es tan malo. ¿Por qué no comencé más temprano?”*. Ante su propio asombro, el proyecto no es tan temible como creía. Puede ser difícil, doloroso o aburrido, pero hacerlo representa un gran alivio. Hasta puede haber placer en hacerlo.
- ◆ 2.c) *“¡Sólo hay que terminarlo!”* El final está al alcance de la mano. La carrera es contra reloj. Ya no se preocupa por la calidad de lo hecho, sino sólo por lograr terminarlo.

7) **¡Nunca más postergaré mis cosas!** Cuando finalmente abandona o concluye el Proyecto, el postergador se desploma sintiendo alivio y un extremo cansancio. Se propone no quedar atrapado en el ciclo otra vez. La próxima vez comenzará temprano, se organizará mejor, se ajustará a un cronograma y controlará su ansiedad. Y su convicción es firme, hasta la próxima vez.

De esta forma, el Ciclo de la Postergación finaliza con una promesa categórica de renunciar a esta conducta para siempre. Sin embargo, la mayor parte de los postergadores repiten el ciclo una y otra vez.

## **LAS RAÍCES DE LA POSTERGACIÓN**

Cabe aquí considerar algunas de las circunstancias que han influido en nosotros: los hechos, situaciones y actitudes que han moldeado nuestras vidas. Es cierto que vivimos en una sociedad competitiva y perfeccionista, pero no todas las personas corren a refugiarse en la postergación. Hay otros componentes que permitirán comprender cómo es que hemos elegido la postergación como estrategia principal para seguir adelante. Para esto es necesario analizar las dimensiones más personales de nuestras vidas.

### **Recuerdos tempranos**

¿Recuerda la primera vez que postergó algo?. ¿Cuáles eran las circunstancias? ¿Era algo para la escuela o algo que sus padres habían ordenado?. ¿Secundaria o primaria?. Los recuerdos de algunos

postergadores a modo de ejemplos: a) una tarea escolar postergada por un niño es realizada por la madre; b) “mi madre ordenándome hacer algo, y mi sentimiento: ¡No lo haré!”; c) El padre moribundo dice al hijo “Triunfa por mí”, en la universidad el hijo jamás entregó un trabajo a tiempo; d) “Mis padres siempre encontraban una falla en mis tareas y tenía que rehacerlas”.

Cuando era niño, por algún motivo, pudo haber encontrado que la postergación podía ser una estrategia atrayente para tratar problemas. Tal vez podía aplazar y no sufrir consecuencias; quizás era la posibilidad de ejercer “cierto control” al no cumplir las reglas. Otro “atractivo” pudo ser el desafío que implica hacer todo a último momento producto de cierto aburrimiento en clase; y finalmente, el hábito de postergar pudo haberle otorgado cierta protección en la clase, evitando su exposición.

## EL CÓDIGO DEL POSTERGADOR

- ◆ Debo ser perfecto
- ◆ Todo lo que haga debe resultar fácil y no acarrear esfuerzo alguno
- ◆ Es más seguro no hacer nada que asumir un riesgo y fracasar
- ◆ No debería tener limitaciones
- ◆ Si las cosas no se hacen bien, no vale la pena siquiera hacerlas
- ◆ Debo evitar desafíos
- ◆ Si tengo éxito, alguien saldrá lastimado
- ◆ Si lo hago bien esta vez, siempre lo deberé hacer bien
- ◆ El cumplir las normas de otra persona significa rendirse y no tener autocontrol
- ◆ No puedo arriesgarme a soltar algo o a alguien
- ◆ Si me muestro tal cual soy, no voy a gustarle a la gente
- ◆ Hay una respuesta correcta y esperaré hasta encontrarla

Todos estos enunciados son ilusiones, fantasías; y la postergación puede colaborar en sostenerlas. Si piensa que debe ser perfecto, puede parecer mejor postergar antes que trabajar arduamente y arriesgarse a que alguien lo caratule de fracasado.

Si está convencido de que el éxito es peligroso puede protegerse a sí y a los demás postergando y reduciendo sus posibilidades de desempeño eficiente. Si usted cree que la cooperación y la sumisión son la misma cosa, puede posponer las cosas y hacerlas cuando usted esté listo, conservando así su sensación de control. O bien, si cree que no le gustará a la gente tal cual es, puede hacer uso de la postergación para contener sus ideas y mantener al resto a una distancia prudente.

Este hábito tiene raíces emocionales complejas. La base es el miedo, el temor a que, al actuar, sus acciones los metan en problemas. La postergación es una estrategia que protege a la persona de los siguientes miedos: 1) al fracaso, 2) al éxito, 3) a perder una batalla, 4) a separarse y 5) a unirse afectivamente con otros.

## EL POSTERGADOR PUESTO A PRUEBA: EL MIEDO AL FRACASO Y AL ÉXITO

El temor está referido a ser juzgado por otros o por la autocrítica que habita en su interior. Esto es miedo al fracaso. ¿Podré estar a la altura de las circunstancias?. Si el temor es que por ser sobresaliente haya que enfrentar consecuencias desagradables, estamos frente al miedo al éxito.

### EL MIEDO A FRACASAR: LA BÚSQUEDA DE LA PERFECCIÓN

Buscar la perfección en algo, puede ser un buen motivo para postergar. De esta manera, uno evita poner a prueba su potencial. En estos casos, el trabajo realizado no es un reflejo de la verdadera

capacidad de alguien, sólo demuestra lo mejor que puede producirse bajo la presión de último momento. La frase, siempre a mano, es “Podría haberlo hecho mucho mejor si sólo hubiera tenido una semana más”. El temor al fracaso se basa en tres suposiciones: 1) lo que hago es un fiel reflejo de la capacidad que poseo, 2) mi grado de capacidad determina cuán valioso soy como persona, 3) por lo tanto, lo que yo hago refleja mi valor como persona

### El mundo de un perfeccionista

El psicólogo David Burns nos señala “Aquellos que alcanzan metas muy elevadas, no son comúnmente perfeccionistas tercos”. La pregunta que uno debe hacerse es: ¿me impongo modelos que me permiten progresar, o mis modelos son tan inalcanzables que me desaniman, me frustran, me paralizan. Veamos algunas ideas de los perfeccionistas que postergan:

- ◆ *La mediocridad genera desprecio.* Todo lo que se haga debe ser sobresaliente, una obra maestra.
- ◆ *Excelencia sin esfuerzo.* Si uno es sobresaliente, las cosas difíciles deben ser fáciles.
- ◆ *Hacerlo uno mismo.* Todo debo hacerlo por mi cuenta. Delegar o recibir ayuda es un signo de debilidad. Se decide trabajar y sufrir en soledad.
- ◆ *Hay un camino correcto.* Y sólo uno. En lugar de arriesgarse a tomar el camino equivocado, no se hace nada
- ◆ *No puedo soportar perder (¿yo competitivo?).* Muchos perfeccionistas odian tanto perder que evitan cualquier actividad que los haga competir con otros.
- ◆ *Todo o nada.* Si el proyecto está incompleto, entonces no se hizo nada. “Es oro o es basura”. La perfección es un ideal que se abandona en forma muy gradual. Su origen se encuentra en las matrices familiares. Como prevención, preste atención cuando piensa en términos catastróficos.

### Riesgos culturales: La cuestión del sexo

Muchas mujeres son educadas para apoyar a los hombres exitosos, pero no para tener éxito por sí mismas. Posponiendo, estas mujeres nunca desafiarán la tradición. (Mujer Ancestral versus Mujer Transgresora, Liliana Mizrahi, libro La Mujer Transgresora).

### Riesgos personales: Por qué no debería triunfar

El éxito puede ser visto como algo que debe evitarse. Analicemos estos miedos personales, que pueden ser fuerzas de inhibición poderosas.

- ◆ *Me convertiré en un adicto al trabajo.* Uno de los miedos más comunes. Si dejo de perder el tiempo, nunca más podré disfrutar del ocio. Hay un falso supuesto de que el éxito invariablemente conduce a una pérdida de control y de elección en la vida de uno.
- ◆ *No merezco triunfar.* La base es la culpa. Algo hice mal (puede ser real o fantaseado) y no merezco el éxito. Puede ocurrir también la “culpa del sobreviviente”, alguien que se salvó de un accidente y siente que al negarse a progresar se hace justicia.
- ◆ *Si yo triunfo lastimaré a otra persona.* Por ejemplo: la esposa no triunfa para no tener un mejor ingreso que el marido. Puede ser un hijo que no quiere superar a su padre fracasado, para que no se sienta mal.
- ◆ *Podría lastimarme a mí mismo.* El éxito puede convertirme en el centro de atención. Los demás podrían abusarse. Alguien me desafiará o me criticará y no tendré fuerzas para defenderme. De niño, es posible que alguien se burlara de sus logros o los ignorara, quizás había mucho miedo al castigo; o ambas cosas. Experiencias reiteradas como éstas pueden crear una visión del mundo en la cual el éxito parece un peldaño hacia el castigo.

- ◆ *El éxito no me corresponde.* Lo sienten personas tímidas y de baja autoestima. El éxito no forma parte de la imagen que tienen de sí mismas. Si llega, es vivido como un golpe de suerte, como viene se puede ir.
- ◆ *¿Qué ocurrirá si soy demasiado perfecto?.* Me aislaré del mundo y las cosas humanas. Postergando demuestro que no soy perfecto.

La base de todos estos miedos es la creencia de hay que elegir entre tener éxito y tener amor. Si soy un adicto al trabajo y un desamorado, ¿quién querría ser mi amigo?. Si fuera demasiado perfecto, ¿quién lo aceptaría como miembro de la pandilla?. Recuerde que usted *puede* cambiar y adaptarse a circunstancias nuevas, aún al éxito.

## **EL POSTERGADOR EN COMBATE: MIEDO A PERDER LA BATALLA**

### **LA BATALLA POR EL CONTROL**

Muchas personas postergan porque quieren sentir que tienen control sobre las cosas. Veamos algunos temas que surgen cuando la gente libra batallas por medio de la postergación. Son luchas interpersonales.

#### **Las normas están hechas para ser violadas**

Quizás haya momentos en que obedecer normas le resulte tedioso y se sienta tentado a liberarse de ellas. Esto puede ser ocasional o permanente. En estos caso, el postergar queda asociado a una sensación de libertad.

#### **Poder a los de abajo**

Hay una estructura jerárquica y usted no está en la cima. El subordinado se demora en realizar trabajos para sus superiores. Usted siente que tiene más control porque hizo las cosas a *su* modo (tarde). Su superior parece menos poderoso, porque no pudo obligarlo a cumplir a tiempo.

#### **Dejen de fastidiarme**

En este caso no son las normas, ni el poder de otros lo que molesta; sino una sensación de intrusión. La postergación es una forma de resistir tal intrusión. Ejemplo: una vecina pide una receta familiar secreta. La dueña, en lugar de decir: NO, le dice a la vecina que le dará la receta, y luego “olvida” escribirla. La vecina, tres meses después, desiste, para alivio de la postergadora. Al hacer esperar a alguien, puede sentir que tiene un mayor control sobre las cosas y, en consecuencia, es menos vulnerable a la invasión ajena.

#### **Vencer al reloj**

Conducir una situación hasta sus límites y salir airoso produce en algunos postergadores una sensación de estremecimiento. La excitación proviene de coquetear con el peligro. Sus sentidos tienen que estar completamente alertas, ya que están arriesgando su trabajo, su seguridad o su vida a cada instante. ¿Cuántas demoras tolerará su jefe antes de despedirlo?. ¿Cuánto tolerará su cónyuge antes de enfurecerse?. La postergación hace más dulce la victoria.

#### **El sabor de la venganza**

La postergación también puede endulzar la victoria de la venganza. Si se ha sentido herido, enojado, desairado o traicionado por alguien, puede usar el “arma” como una forma de desquitarse.

## LA CUESTIÓN DE LA AUTONOMÍA

El postergador piensa: “Puedo actuar de la manera que yo elija. No tengo que cumplir sus normas y sus pedidos”. Siente que está viviendo su propia vida. Para aquel que teme perder la batalla, la “capacidad” está relacionada con lo bien que puede resistir el control o la restricción a su autonomía. ¿Conoce personas que habitualmente se quedan sin combustible en su auto?.

### La batalla secreta

Cuando la necesidad de autonomía es el tema predominante en la vida de una persona, el tomar decisiones o comprometerse con una persona, o tener una línea de conducta, puede resultar muy difícil. La postergación indefinida provoca que sean los demás quienes toman las decisiones. Hay temor a la confrontación y dificultad en la expresión de sentimientos.

### Una filosofía de la defensa

Profundicemos en las hipótesis básicas que parecen sostener quienes viven librando batallas:

**El mundo es un lugar impredecible.** Para el postergador combativo, la incertidumbre acecha por todas partes. Como no sabe si confiar en otras personas, simplemente supone lo peor. “Los demás se aprovecharán de mí si les doy oportunidad”. Además de impredecible, el mundo es peligroso. Deben esconder sus debilidades y nunca revelar su necesidad o dependencia. La mejor defensa es un buen ataque.

**Si alguien es fuerte, entonces debo ser débil.** Alguien con mucho poder debe ser vencido. La postergación deja impotente al Otro poderoso. Si deja de hacer las cosas usted retoma parte del control.

**La colaboración equivale a la capitulación.** La sensación es haber sido obligado a comprometerse contra su voluntad.

**Es más importante frustrar a mi opositor que obtener lo que deseo.** “Si quiere que lo haga, no lo haré; aún cuando yo misma pueda quererlo”. Resulta más placentero desafiar o frustrar a alguien, que lograr lo que es importante en su propia vida. ¿Quién sale perjudicado?.

## LAS RAÍCES DE LA LUCHA

En personas preocupadas por el poder, el control y la autonomía se encuentra en común una situación familiar que no estimulaba el crecimiento de sus hijos. Ser independiente no era bien visto. Esta situación repetida en la infancia provoca en la vida adulta una resistencia pasiva. Las negativas nunca son directas, frontales.

Para finalizar el tema del combate, la historia del samurai japonés. Este samurai era un espadachín ejemplar, uno de los más grandes y renombrados en todo el mundo. Era tan veloz y preciso con su espada, que nunca necesitaba un paraguas. Se preguntará por qué no necesitaba un paraguas.

No lo necesitaba porque, cuando llovía, sacaba la espada y con ella alejaba las gotas de lluvia antes de que tocaran su cuerpo. Usaba esta asombrosa habilidad para no mojarse. Aunque esto significaba que estaba muy ocupado durante una tormenta, nunca se le ocurrió usar un paraguas, buscar un refugio o siquiera divertirse con la lluvia.

Al igual que este espadachín, usted puede estar esforzándose demasiado para no mojarse con la lluvia. ¿Es esa la manera en que verdaderamente desea gastar su energía?.



## **LA ZONA DE COMODIDAD: MIEDO A LA SEPARACIÓN Y MIEDO A LA UNIÓN AFECTIVA**

La postergación puede ir más allá de proteger a alguien de la crítica de los demás o proporcionar una forma encubierta de participar en la batalla. La demora y el posponer también pueden regular el grado de apego que una persona mantiene con otros. Sea que uno quiera pegarse o distanciarse demasiado, la postergación sirve para mantenerse en la “zona de comodidad”.

### **MIEDO A LA SEPARACIÓN: NUNCA CAMINARÉ SOLO**

Suelen utilizarse las siguientes maneras:

**Se busca ayuda.** Necesita que alguien venga y le inspire, de lo contrario, se queda sin hacer nada.

**Esforzarse para ser el número dos.** Una cómoda posición secundaria.

**Desear algo lo hará posible.** Las personas postergan para mantener una relación dependiente con alguien que esperan que los cuide.

**S.O.S.** El postergador se entierra en un agujero profundo con la esperanza de que alguien lo salve. Alguien siempre se compadece con una persona que se hace cargo de **tantos** proyectos.

**Mantener vivo el pasado.** Si, por ejemplo, solía luchar con sus padres o maestros por hacer lo que ellos le ordenaban, puede encontrarse en una lucha similar con su cónyuge por cumplir con tareas domésticas o pedidos. Uno de los propósitos de reiterar viejas escenas puede ser el de mantener viva la conexión que tenía con el elenco original.

**Una compañía permanente.** La postergación puede hacerlo sentir acompañado, no tan desamparado y solo. Es una compañía fiel, aunque problemática.

### **MIEDO A LA UNIÓN AFECTIVA: DEMASIADO CERCA PARA SENTIRSE CÓMODO**

Aquellos que temen al compromiso se sienten más cómodos manteniendo una “distancia respetable” con los demás. Estas son las aprensiones que mencionan postergadores que temen permitir a los demás acercárseles:

***Si das un dedo, se toman hasta la mano.*** Creen que las relaciones los agotarán. Se supone un Otro sumamente demandante.

***Lo que es mío es tuyo, entonces ¿qué me queda a mí?*** La suposición es que después de un arduo trabajo y esfuerzo, otro estará allí para quitarles el reconocimiento.

***La segunda vez.*** Habiendo quedado herido en una relación, se posterga el involucrarse con otras para no pasar por lo mismo.

***El hombre-lobo en su interior.*** Es el miedo a lo que puede hacerle a otros si se comprometen con usted. Si mi padre era violento, no quiero tener hijos para no convertirme en una réplica.

***Es mejor no amar que perder.*** Algunas personas desean tanto una aproximación que se sienten asustados o abrumados por la intensidad de su deseo, y entonces los bloquean. “Prefiero esperar que la gente venga hacia mí”. Hay temor al rechazo, no a una invitación sino a la persona total.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

