

CON ADMIRACIÓN Y RESPETO DE **electro** **SERTEC** POR LA PROPIEDAD INTELECTUAL DE LOS AUTORES ORIGINALES DE ESTE ARTICULO LO PONEMOS A DISPOSICIÓN DE QUIENES VISITEN NUESTRA TIENDA YA QUE ESTAMOS SEGUROS DE QUE EL MISMO CONTRIBUIRA A SU DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL.

Bloqueos Psicológicos en la Toma de Decisiones

Por Olivia Villoria Quijada

Los principales obstáculos o bloqueos psicológicos provocan perjuicios en todas las áreas vitales y, en especial, en el proceso de toma de decisiones. Son inconscientes, generalmente actúan juntos y se nutren unos a otros lo cual, no obstante, trae la ventaja de que al superar uno o varios de ellos se puede enfrentar a los demás. Rubin (1986) presenta 17 bloqueos u obstáculos; a algunos de ellos les hemos cambiado un poco la denominación para facilitar su comprensión.



1. Pérdida de contacto con los propios sentimientos:

Se refiere a la incapacidad para sentir y expresar sentimientos y emociones de amor, alegría, rabia, tristeza, miedo. Es un proceso inconsciente que comienza a edades muy tempranas y evoluciona progresivamente a medida que nos hacemos mayores.

Por lo general, surge en ambientes abiertamente hostiles y rechazantes, que sabotean el bienestar y la autoestima personal. Muchas veces se expresa a través de mensajes directos o indirectos del tipo “Los hombres no lloran” o “No te rías tan alto”, por ejemplo. “No quiero, no quiero // échamelo en el sombrero” es un dicho margariteño que revela la dificultad para expresar claramente que algo nos gusta o que lo anhelamos, que decimos una cosa pero hacemos otra. Todo lo contrario de “El que quiere besar busca la boca”, que indica que la motivación nos impele a hacer algo. En síntesis, en la medida en que desconocemos o no tomamos en serio nuestros sentimientos, saboteamos nuestro proceso de toma de decisiones porque, aunque muchas veces el mismo es racional, no cabe duda de que el afecto ejerce un rol importante.

2. Evitación de los problemas y de la ansiedad, con la finalidad de no experimentar sufrimiento:

El refrán “Más vale malo conocido que bueno por conocer” ilustra este obstáculo psicológico. Las personas que lo sufren consideran que las opciones y elecciones, al ofrecer una posibilidad de cambio, constituyen una amenaza a la comodidad de lo que resulta familiar. Es probable que cualquier intento de elección conlleve una carga enorme de ansiedad pero, en cuanto se comienza a adoptar decisiones por pequeñas que sean, la persona se da cuenta de que las terribles consecuencias que imaginaba no han ocurrido. Luego, cuando empieza a participar más activamente en su vida -y no como mero espectador- el compromiso ya no resulta tan amenazante y las escogencias se hacen más provechosas y más fáciles de realizar.

3. Carencia de una escala de valores:

Alude al desconocimiento de las cosas que son importantes o no, lo cual incide en lo que apreciamos, cómo utilizamos nuestro tiempo y energía, cuál es nuestro estilo de vida y con qué clase de personas podemos vivir y trabajar. No conocer nuestros valores es como si no los tuviéramos. Al evitar la elección se fortalece la carencia de valores con lo cual las elecciones se hacen cada vez más difíciles, creándose así un círculo vicioso. Por el contrario, cada vez que tomamos una decisión ordenamos los asuntos de nuestra vida de acuerdo con una determinada escala de valores o prioridades, se fortalece el conocimiento de la propia personalidad y se facilitan las escogencias posteriores.

4. Escasa autoestima o falta de confianza en sí mismo:

La dificultad para escoger opciones -en especial cuando se salta constantemente de una alternativa a otra- se debe por lo general a la convicción inconsciente de que ninguna opción que se elige es suficientemente buena.

5. Desesperanza, depresión y ansiedad:

Las tres se presentan por lo general juntas, por lo que Rubín las llama “compañeras de viaje”. Cualquiera que sea su causa, identificarlas es prioritario ya que afectan no sólo la capacidad de seleccionar alternativas sino la salud mental en general. Tales problemas son síntomas de dificultades más profundas y muchas veces requieren de la ayuda profesional.

6. Idealización o imagen irreal del propio yo:

Muchas personas con baja autoestima dibujan una imagen idealizada de sí mismas, lo que constituye una forma de compensación destinada a disimular y contrarrestar la desconfianza personal. Sin embargo, tal actitud sólo disminuye la autoconfianza y obstaculiza el proceso de la toma de decisiones ya que ignorar y olvidar las cualidades reales y, por el contrario, actuar sobre la base de cualidades y talentos inexistentes, conduce a elecciones erróneas debido a que el juicio se encuentra distorsionado.

7. Anulación del propio yo, dependencia de los demás y necesidad obsesiva de agradar:

Cada vez que renunciamos a tomar decisiones anulamos nuestro propio yo, lo que en la práctica se traduce en la evitación de los conflictos o el rechazo, para no llamar la atención. Esta forma de afrontar las situaciones de conflicto obstaculiza grandemente la conducta de elegir, ya que las decisiones que se toman tienden a evitar el éxito e incluso favorecen el fracaso, ya que éste atrae menos atención y provoca menos ansiedad. En cuanto a la dependencia de los demás, destruye el proceso de escogencia puesto que se eligen las mismas opciones de los demás o se trata de que los demás lo hagan por nosotros. Tener una necesidad obsesiva de agradar a los demás afecta

enormemente la escogencia, debido a que no se satisfacen los propios gustos; en caso de que una decisión acertada desagrade a otros o sea impopular, la persona la desecha a favor de otro menos adecuada o se abstiene de elegir.

8. Búsqueda obsesiva del reconocimiento y del primer lugar:

La afición desmesurada por el reconocimiento da lugar a tomar decisiones erróneas que, a menudo, son la antítesis del éxito y la felicidad. Las personas con este bloqueo quieren llamar la atención; prefieren ser admiradas antes que estimadas ya que su autoestima se basa en las habilidades y destrezas que poseen. Por debajo de la búsqueda del reconocimiento tienen escaso amor propio, lo que hace que se sientan obligadas a proteger éste. Como les asusta el fracaso y la humillación, evitan tomar decisiones que puedan poner en peligro su orgullo.

9. Perfeccionismo y afán de tenerlo todo:

Consiste en la creencia inconsciente de que hay situaciones y decisiones perfectas, lo cual conduce a demoras debido al deseo de tomar decisiones en condiciones perfectas para tener la seguridad de que el resultado también lo será. El temor al auto desprecio como consecuencia de obtener un resultado imperfecto, ejerce un efecto inhibitorio y produce inacción. Es importante aclarar que la búsqueda de la excelencia no es lo mismo que la búsqueda de perfección, ya que la primera tiene que adaptarse a criterios realistas; si no, se convierte en la justificación de necesidades perfeccionistas. El afán de tenerlo todo es la creencia inconsciente de que se puede alcanzar un estado perfecto en el que estén incluidas todas las opciones y, por tanto, evitar las decisiones y los sacrificios. Este obstáculo conlleva más gasto de dinero, tiempo, energía y talento, y conduce al fracaso. El refrán “Más vale pájaro en mano que cien volando” ejemplifica la conducta alternativa más adecuada.

10. Esperanza de cosas mejores, anhelo de lo que no se tiene, desprecio por lo que se tiene, y vivir de ilusiones:

Lo más característico de este obstáculo son las interminables demoras y esperas, lo cual destruye la posibilidad de elegir buenas opciones. Las víctimas de este bloqueo esperan una solución mágica que supere con creces todas las alternativas disponibles. Anhelar permanentemente lo que no se tiene y despreciar lo que está al alcance puede originar una acentuada inactividad, lo cual hace que decisiones que se tomen –si no conllevan un auténtico compromiso- sean más bien actuaciones superficiales. Por otra parte, las ilusiones obligan a vivir en un mundo imaginario y no tienen nada que ver con las ideas creativas que se podrían llevar a la práctica tomando decisiones acertadas. Como dice la canción “El que vive de ilusiones se muere de desengaños”.

11. Vivir en la imaginación:

Estrechamente relacionado con vivir de ilusiones y la esperanza de cosas mejores. El hecho de vivir en la imaginación nace de profundas carencias y de la necesidad de obtener compensaciones. Es

un bloqueo de la realidad que destruye el presente y elimina los goces de la existencia cotidiana, impidiendo el éxito en cualquier faceta de la vida.

12. Temor al auto desprecio que pueda generarse si se toma una decisión errónea:

Las personas que padecen este bloqueo ponen a menudo de manifiesto una necesidad obsesiva de tener siempre la razón, en la que subyace una falta de autoconfianza. Al menor asomo de fracaso –por pequeño que sea- se auto desprecian severamente. Les asustan las decisiones y se ven en la imposibilidad de tomarlas por miedo a cometer algún error. Ello se debe a la acción conjunta del perfeccionismo, las esperanzas exageradas, la necesidad de reconocimiento y la anulación del yo, los cuales no dejan espacio para la aceptación de las limitaciones humanas y la probable escogencia de alternativas equivocadas. Las víctimas de este bloqueo se infligen inconscientemente severos castigos en forma de depresiones, enfermedades psicosomáticas, propensión a accidentes, fracasos múltiples, relaciones destructivas, insomnio, problemas de apetito, y toda una variedad de aflicciones.

13. Auto reproches provocados por las exigencias desmedidas:

Este bloqueo nace de las exigencias y los “contratos internos” que las personas acuerdan inconscientemente consigo mismas. Toma la forma de “debería”, “podría” y “querría”, utilizados como reproches o justificaciones posteriores a una conducta determinada. Por ejemplo: “Yo debería ser el más inteligente”, “Yo podría haber obtenido la mejor calificación”, “Yo querría haber ganado el concurso”. Obstaculiza las decisiones, provocando un estado de parálisis y temor a romper los “contratos”. Además, puede convertirse en un hábito tan difícil de erradicar que hace que la toma de decisiones auténticas resulte imposible de realizar.

14. “Ceguera” ante las diversas opciones:

Para que exista una toma de decisión deben estar disponibles por lo menos dos opciones, pero la persona con este bloqueo no se da cuenta de las alternativas a su disposición. En la base de este obstáculo existe una idealización del yo y un temor a los conflictos, por lo que no se “ven” las opciones que entren en conflicto con esta imagen idealizada y se rechaza cualquiera que provoque perturbación y ansiedad. Por lo general, ocurre cuando la persona se halla sometida a fuertes presiones, en períodos de crisis y en situaciones de estrés, lo cual hace necesario un aplazamiento provisional –hasta que la presión se haya reducido- que no tiene que convertirse en una justificación de interminables dilaciones.

15. Temor y distorsión de la presión del tiempo:

La engañosa creencia de que no hay tiempo se utiliza a menudo con consecuencias negativas, ya que puede producirse una acentuada presión y una reacción de temor. Es uno de los principales obstáculos en el proceso de toma de decisiones, ya que impide hacer uso de los recursos personales que se necesitan para elegir una alternativa. Cuando la persona consigue liberarse del

agobio del tiempo, suele desaparecer la ansiedad y puede utilizar el tiempo provechosamente para analizar y sopesar las opciones, y para relajarse en caso necesario durante las distintas fases de una elección.

16. Criterios erróneos:

Un criterio acertado, es decir, la capacidad de evaluar las opciones de forma racional y provechosa, es muy importante para el éxito en la toma de decisiones. Por el contrario, un criterio erróneo con frecuencia se debe a un deficiente análisis y a un pobre desarrollo de las ideas. Los trastornos emocionales, la desesperación, la euforia, el estrés, y los estados mentales gravemente perturbados deterioran el criterio de las personas. Todos los bloqueos discutidos ejercen, en mayor o menor medida, un efecto perjudicial sobre el criterio personal, cuya influencia es directamente proporcional a la intensidad de los mismos. El principal componente del criterio acertado es una visión objetiva de la realidad y de nosotros mismos, sin la cual nuestra percepción resultará sesgada, distorsionada.

17. Falta de integración interna o grave desorganización:

Las personas pueden pasar por períodos breves de trastornos emocionales, durante los cuales no es propicio hacer elecciones. Pero, cuando se producen trastornos tan pronunciados que conllevan pensamientos intrusos, intereses conflictivos, ausencia de un fuerte sentido del yo, carencia de una escala de valores, etc. que impiden la integración o cohesión de todos los aspectos de una situación, se impone un tratamiento que pueda influir en el desarrollo de una fuerza integradora madura. Esta permitirá que la persona sepa quién es y qué quiere realmente, estableciendo un orden de prioridades, antes de estar en condiciones de tomar auténticas decisiones.

En resumen, para hacer una escogencia adecuada es necesario, entre otras cosas, recolectar, evaluar y analizar la información sobre nosotros mismos. Tal información integra no sólo los recursos o potencialidades sino también las dificultades o limitaciones.

Como hemos podido ver, una de las dificultades que impiden las decisiones son los bloqueos u obstáculos psicológicos. Como quiera que es casi imposible luchar contra un enemigo invisible o desconocido (como lo plantea Rubin) es necesario –mediante la autoexploración y autoanálisis– conocer los bloqueos, identificarlos y comprenderlos para actuar en consecuencia.

Ante una situación de toma de decisiones, algunas preguntas que nos hagamos podrían servir de guía para ayudar a su identificación: ¿qué siento en este momento?, ¿cómo afecta mi comodidad?, ¿cuáles cosas son importantes para mí?, ¿las opciones a mi disposición son suficientemente buenas?, ¿siento una ansiedad incontrolable?, ¿cuáles son mis cualidades reales?, ¿qué pasaría si mi elección no le gustara, por ejemplo, a mi padre?, ¿cómo me sentiré si me equivoco?, ¿le doy más importancia a lo que debería hacer que a lo que quiero hacer?, ¿estoy

consciente de las diferentes alternativas a mi alcance?, ¿a menudo pienso que debo darme prisa?, ¿estoy analizando la realidad objetivamente?, entre otras.

Si se responde afirmativamente a estas preguntas, la persona puede darse cuenta de que está atrapada en algún (os) de los bloqueos, lo que constituye un primer paso para abandonar los hábitos negativos. Como no basta con la toma de conciencia, luego tendrá que empeñarse en un cambio que le permita el ejercicio de un comportamiento decisional más eficiente.

Sin embargo, cuando ello no es suficiente (porque la persona está desorganizada, cuando hay serios problemas de autoestima, cuando hay trastornos de sentimientos, pensamientos y emociones, cuando más que un problema de indecisión existe un problema de inseguridad, etc.) se requiere de la ayuda profesional que puede prestar el orientador, psicólogo, psiquiatra, o psicoterapeuta, quienes pueden realizar las intervenciones necesarias para corregir la problemática

Olivia Villoria Quijada

Psicóloga, Magister Scientiarum en Psicología, Profesora Jubilada de la UCV
Correo: oliviavilloria@cantv.net