

LA ENFERMEDAD DE LA PRISA:

“EL HOMBRE ORQUESTA”

“El trabajo sin prisa es el mayor descanso para el organismo”

(G. Marañón)

Según sus amigos, Juan no anda sino que “trota”. Se mueve casi al galope de un lado para otro y es normal verlo con una taza de café en la mano “derrapando” por los pasillos de la oficina. Sus movimientos son bruscos y rápidos y cualquier actividad la realiza a gran velocidad. Esa agitación la expresa en muchas de sus conductas, por ejemplo, su mujer afirma que no come sino que “engulle como los pavos”. Es normal encontrarlo realizando varias acciones a la vez: por ejemplo, desayuna mientras lee el periódico, consulta la correspondencia, ve la televisión y llama por teléfono al mismo tiempo. No soporta la lentitud con que viven la mayoría de las personas. De ahí que suela impacientarse en situaciones en las que tenga que esperar un cierto tiempo, por ejemplo haciendo cola en la caja del supermercado o en un atasco de tráfico. Tiene la sensación de que los demás “pierden el tiempo” y para él, su tiempo es más valioso que el del resto de los mortales...

La sabiduría popular no valora a prisa. Algunos de los dichos son bastante significativos: “Vísteme despacio que tengo prisa”, “La prisa no es una adecuada compañera o consejera”, “¡Las prisas no son buenas!” y uno especialmente, que es “terrorífico”, “La prisa destruye y mata”.

Por el contrario, nos envuelve un contexto social que prioriza y ensalza la velocidad. En general, se plantea como valioso y prioritario conseguir llevar a cabo la “supuesta” **fórmula mágica**: *hacer el mayor número de tareas en el menor tiempo posible*. El ideal sería el *hombre orquesta* que pudiera estar realizando múltiples actividades a la vez.

Vivimos cada vez más en *la cultura del nanosegundo* - unidad de tiempo que se usa en la física cuántica, equivalente a la mil millonésima parte de un segundo-. Parece que no alcanza para medir el tiempo en horas y segundos, y hay que utilizar el nanosegundo. Así, se tiene la sensación de que los días vuelan y de que la prisa produce la paradoja de hacernos sentir que no hay tiempo para nada. Estamos organizando la vida a la velocidad de la luz y la aceleración en nuestra sociedad se traduce en un esfuerzo por comprimir el tiempo. No es extraño que la ansiedad sea uno de los

síntomas de nuestra época, ya que cada momento se convierte en una carrera precipitada contra el reloj.

La excesiva rapidez crea una dinámica de impaciencia. Todo *debe estar listo para "ayer"* De ahí que inmersos en esta cultura, no sea extraño caer en "curiosos" comportamientos. Por ejemplo, es fácil observar como algunas personas al subir al ascensor aprietan el botón de "cerrar puertas" en lugar de esperar a que éstas se cierren solas o no paran de golpear el pulsador, anhelando que se abra más rápidamente. Así, la mínima espera ante cualquier acontecimiento se hace eterna o la velocidad en internet de la más novedosa banda ancha se queda trasnochada y se percibe "lenta" rapidísimamente. Vivimos en *la cultura del instante*. He ahí algunas expresiones que empleamos: café "instantáneo", sopa "instantánea", respuesta "instantánea", correo electrónico "instantáneo" -Messenger Instant-, etc.

En esta perspectiva, se suelen describir diferentes tipos de personalidad que ofrecen una distinta "caja de resonancia" a los acelerados ritmos de vida, en concreto *el Patrón de conducta Tipo A y B*.

A finales de los años cincuenta del siglo XX, Friedman y Rosenman dos cardiólogos norteamericanos publicaron varios trabajos que relacionaban determinadas conductas y rasgos de personalidad con la incidencia de cardiopatía isquémica o la posibilidad de tener un infarto o angina de pecho. Fruto de sus investigaciones aparece en 1974 la obra *Type A Behavior and your Heart* en la que se describían diferentes tipos de personalidad relacionadas con factores de riesgo coronario.

Cuentan que el inicio de su investigación surgió de la observación de una experiencia de la vida cotidiana. Al querer remodelar la sala de espera de su consulta, cuando pretendieron tapizar las sillas, les llamó la atención que éstas sólo estaban deterioradas en el tercio exterior. Es decir, sus pacientes únicamente se sentaban en el extremo de los sillones, como si estuvieran a punto de "echar a correr".

- **Características del Patrón de Conducta Tipo A (PCTA)**

Desde entonces se emplea con asiduidad en los entornos médicos y psicológicos el término *Patrón de Conducta Tipo A (PCTA)*. Las personas con dicho patrón se caracterizarían por presentar algunos de los siguientes rasgos:

a) Urgencia e impaciencia. Suelen ser personas que tienen una gran preocupación por realizar tareas sin parar, ya que la inactividad y el reposo les

producen sensación de frustración. Luchan contra el tiempo como si trataran de ganarle la partida a un enemigo real. Describimos algunas conductas:

- *Tendencia a acelerar la ejecución de cualquier tarea.* Se mueven y caminan deprisa y destaca la imperiosa sensación de urgencia que invade el ámbito de su actividad personal. Incluso los momentos de ocio, resultan apresurados hasta en los detalles más nimios. La conciencia de hallarse en lucha contra el tiempo, puede observarse en la frecuencia con que suelen consultar y mirar el reloj, incluso en contextos en los que el ritmo de actividad viene impuesto por circunstancias externas que escapan a su control, por ejemplo un desplazamiento en autobús.
- *No saben decir NO.* Atienden sin discriminar cualquier solicitud del entorno, lo que comporta incrementar la velocidad y fomentar la prisa en la ejecución de las actividades para poder cumplimentar lo estipulado.
- *Activismo.* Son incapaces de “renunciar” a la realización de ocupaciones que puedan aumentar el repertorio y por tanto, el “mérito” del sujeto. Si pueden, intentan “simultanear” varias actividades físicas de distinto orden. De ahí, la denominación de *hombre orquesta*.
- *Evitan el ocio o la inactividad.* Tienen siempre motivos para suprimir las vacaciones, alargar la jornada laboral o para llevarse trabajo a casa. Fácilmente, justifican esas conductas, por ejemplo, “para de esa manera ‘aprovechar’ el tiempo y ‘aligerar’ la próxima semana”. Si bien, también es un mecanismo para mitigar “el insípido” fin de semana en familia, ya que son incapaces de gozar del tiempo libre.
- *Comen deprisa.* Tienden a “devorar” los alimentos de manera brusca y rápida. Comer no es considerada una actividad “productiva”. ¿Para qué perder el tiempo cuando se pueden realizar otras actividades que son “mejores” o más “rentables”? No es raro, que algunos “engullan” mientras conducen, hablan por teléfono, o leen la prensa y así “aprovechan” y no se quitan un “tiempo extra”.
- *Se expresan agitadamente y tienen dificultad para mantener la atención centrada en cualquier tema o mensaje que se les dirija.* Hablan deprisa e interrumpen a sus interlocutores. Más bien tratan de “imponer”, que

“exponer” el propio punto de vista. Tienden a ocupar el pensamiento en solucionar problemas pendientes que consideran primordiales y se suelen desentender de la realidad del contexto de la charla, están físicamente, pero su cabeza está “ocupada” en otros asuntos.

- *Suelen ir al grano, sin rodeos.* Cuando tienen algo en la mente no pierden el tiempo en formulismos.
- *No “escuchan a su cuerpo”.* No “pierden el tiempo” prestándole atención a su organismo. El malestar físico representa un obstáculo para la realización de sus planes y carece de auténtico interés. De ahí que no reaccionen a las señales de cansancio o fatiga y desatiendan sus síntomas corporales, con lo que retrasan la búsqueda de ayuda médica.

b) Ambición y necesidad de conseguir logros. Los comportamientos en esta línea incluyen una ambición y competitividad extrema.

- *Se plantean logros continuos.* Los sujetos están inmersos en una incesante lucha para conseguir más y más y sobre todo, en menos tiempo.
- *Búsqueda de la perfección.* Tendencia al perfeccionismo en todas las actividades, tanto dentro del trabajo como en el tiempo libre.
- *Manifiestan una competitividad extrema.* La ambición y la realización permanente de tareas conlleva también una inclinación a competir permanentemente con los demás. No sólo funcionan así en el campo laboral, sino que cualquier diversión se convierte en una carrera agotadora por destacar o sobresalir, por ejemplo, en la práctica de un deporte.
- *No proyectan a largo plazo.* No son dados a hacer proyectos a largo plazo, ya que su propia impaciencia hace que los planes no ejecutables de inmediato sean enjuiciados como fantasías o fabulaciones.
- *Se anticipan mentalmente en el corto plazo.* Suelen anticipar mentalmente los episodios con los que van a tener que bregar, con la finalidad de que no les cojan desprevenidos. Esto les lleva a prever

situaciones que pueden suscitarles su habitual impaciencia, con la consiguiente *ansiedad anticipatoria*.

c) *Tendencia a controlar a los otros.* Dado el estilo de vida que llevan no es fácil que trabajen en grupo y por ello, tienden a marcar las pautas y controlar a los demás.

- *Responden con hostilidad y agresividad.* Cuando el ritmo que estiman oportuno se ve detenido suelen reaccionar con brusquedad. La impaciencia promueve habitualmente agresividad hacia quien la suscita, y como puede surgir ante innumerables circunstancias, los sujetos confiesan sentirse permanentemente en lucha frente al entorno, por ejemplo, contra el retraso de la esposa, los atascos del tráfico, o la lentitud de un subalterno.
- *Son muy exhaustivos.* Por lo que se convierten en jefes "molestos y fastidiosos", ya que ese estilo minucioso puede crear bastante tensión. Les gusta la tarea "como hay que hacerla", es decir, exactamente, según su criterio perfeccionista. Suelen ser intolerantes ante los errores. De ahí que se sitúen por encima, supervisando continuamente y puedan ser vistos como "controladores".
- *Incapaces de delegar.* Al no tolerar la pérdida de tiempo que puede suponerles instruir a alguien para que cumpla eficazmente una actividad que ellos pueden ejecutar con más rapidez y competencia. A su vez, el no delegar permite ejercer el control total de las situaciones, que es algo esencial en el patrón de conducta tipo A.

d) *Creencias específicas o pensamientos distorsionados en los que basan su actuación.* Por ejemplo:

- *"Hay que probarse a uno mismo constantemente".* Se traduce en la necesidad de logro, competitividad y superación permanente.
- *"Todo el mundo tiene que ser perfecto".* Está en la base de la búsqueda de la perfección y en la ejecución rigurosa de las tareas .
- *"Todo lo que no sea el 100% es el 0%".* Expresa superación permanente y activismo frenético.

- *"Todo el mundo tiene que pensar como yo"*. Control y supervisión de los demás.

En definitiva, da la sensación que la actividad desmedida es su mecanismo de defensa para no afrontar sus conflictos y viven en un estado continuo de lucha ante el entorno al que considera amenazante.

Las personas con *patrón de conducta B* se caracterizan por ser la imagen opuesta de las de patrón de conducta A. Son personas tranquilas, serenas, con poca actividad y escasa agresividad, así como con bajos niveles de ambición y al mismo tiempo, no pierden eficacia en las relaciones humanas y profesionales.

Los sujetos con patrón de conducta tipo A tienen una probabilidad dos o tres veces mayor que las de tipo B para padecer un ataque cardíaco, así como un alto riesgo de sufrir otro tipo de enfermedades como las psicósomáticas, cardiovasculares y neurosis de ansiedad.

Afortunadamente, en la actualidad disponemos de profesionales y materiales¹ que pueden ayudar a que las personas se sensibilicen y se den cuenta de su situación, para que de esa manera se posibilite iniciar un cuestionamiento y replanteamiento de los ritmos y estilos de vida.

J.L. TRECHERA HERREROS. Profesor de Psicología del Trabajo en la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ETEA), Universidad de Córdoba. Autor del libro: *La sabiduría de la tortuga: sin prisa pero sin pausa*. Córdoba: Almuzara.

¹ Cfr. los instrumentos y cuestionarios que se presentan en la obra *La sabiduría de la tortuga: sin prisa pero sin pausa* (Editorial Almuzara).