

La obsesión por el control de todo



Ana Rodríguez Ortiz
Terapeuta de familia

Entre mantener el control y ser controlador hay un abismo de diferencia. Nuestro instinto de supervivencia nos exige mantener las situaciones bajo control porque no solemos tolerar bien la incertidumbre, pero otra cosa es pretender controlar todo, incluyendo a los demás y que acepten lo que les digamos.



El mundo es un lugar variable, a veces ocurren cosas inesperadas y no siempre sabemos cómo reaccionar de una manera acertada. Si supiéramos lo que va a ocurrir en cada momento podríamos adelantarnos y tener preparada nuestra reacción, pero como eso no es factible, lo que nos pasa es que desarrollamos una tendencia a “controlar” para sentirnos más seguros y nos creemos que así dominaremos la situación. Pero no es así, la sensación de control es poderosa y nos puede aportar seguridad y bienestar, pero también puede acabar convirtiéndose en un arma de doble filo, porque acabaremos siendo víctimas de la obsesión manteniendo constantemente una vigilancia extrema sobre todo lo que nos rodea.

El control como droga

Esa sensación actúa como una poderosa droga y como cada vez necesitaremos controlar más cosas, empezaremos a sentir angustia, malestar, e inseguridad buscando esa tranquilidad que creemos que da el control. Pero nunca conseguiremos el control absoluto sino un estado de tensión elevado y más inseguridad, porque pretendemos algo imposible.

No se puede controlar la vida, ni lo que hacen los demás, ni los fenómenos que ocurren a nuestro alrededor, ni los imprevistos que forman parte del día a día, y cuando lo intentamos estaremos luchando contra algo que no podremos detener. Y

como el control agota, por toda la energía gastada, lo más fácil es que nos convirtamos en una fábrica de frustraciones y ansiedad importante. Un ejemplo:

Podemos “intentar controlar” el clima y llevar un paraguas si creemos que va a llover, pero si las previsiones fallan y no llueve, ¿vamos a estar cargando con el paraguas todo el día? O en caso contrario, si no llevamos el paraguas y llueve... la persona controladora se sentirá mal y se enfadará por no haberlo previsto. En cambio, una persona “sana” cambiará la perspectiva buscando una alternativa: comprará un paraguas barato por la calle si empieza a llover, entrará en algún bar hasta que deje de llover mirando el móvil, irá por sitios cubiertos... en definitiva puede llegar hasta disfrutar de la lluvia.

Buscando la perfección

Una de las razones por las que nos volvemos controladores es porque deseamos que todo sea perfecto y nada se nos escape: no salimos a la calle sin arreglarnos, no dejamos que nos visiten si tenemos la casa desarreglada... Es bueno recordar que el ser perfeccionista es un tipo de imperfección en sí, y cuanto antes renunciemos a la necesidad de ser perfectos, antes conseguiremos llevar una vida tranquila porque el perfeccionismo frena a las personas. Este “tipo de enfermedad” hará que nuestro sistema de alerta se vea totalmente alterado, haciendo que nuestros niveles de ansiedad se eleven de forma irremediable y toda esta presión puede acabar siendo expulsada mediante el temido “ataque de pánico”, entre otras cosas porque el nivel de “cortisol” estará por las nubes.

Otra razón es que todo nos produzca ansiedad, porque pensemos en lo peor que nos pueda pasar o por miedo a lo desconocido, como si se fuera a acabar el mundo.

Tener la razón

Frecuentemente, las personas controladoras se obsesionan con demostrar a los demás que sus ideas sobre las cosas o sus opiniones sobre casi todo son las correctas, y pocas veces admiten estar equivocadas. No se dan cuenta de que las personas que nos rodean pueden ser tan competentes, inteligentes y trabajadoras como ellas y de las que pueden recibir ayuda, por la edad, la fuerza, los conocimientos etc. Hay que creer en ellos, darles un voto de confianza y responsabilidad (hijos, compañeros de trabajo, amigos). No se puede hacer uno dueño de todo y convertirse en un “mandón” que todo lo sabe porque acabará por quedarse solo. Solo cuando creamos en otras personas seremos capaces de delegar y de pe-

dirles ayuda con humildad si lo necesitamos. Y esa es la única forma de darnos cuenta de que no “poseemos la verdad absoluta” y podemos aprender mucho de los demás.

Llegados a este punto podemos dar el siguiente paso: “dejar a las personas que sean ellas mismas”. Todos podemos mejorar, pero no debemos intentar cambiar a los demás, sino dejar que sean como quieran ser y no como nosotros queramos. Una cosa es mejorar y ayudar a que se conviertan en la mejor versión de sí mismas y otra es intentar cambiarlas en algo que no son.

Los consejos

Y aquí tengo que hacer una referencia a los famosos “consejos”. Constantemente, las personas controladoras tienen la manía de aconsejar a todo el mundo acerca de cada pequeña cosa y ese “buenísimo consejo” no deja de ser una “orden disfrazada”, por lo cual deberían evitarse, especialmente si no nos los piden.



No hay que confundir
responsabilidad y disciplina con
obsesión por querer controlar lo
que tenemos alrededor

Es importante ser organizado, pero también lo es dejar un poco de espacio para el “cambio personal” y aceptar los imprevistos, y a la gente que no piensa igual. Es necesario cambiar la rigidez por la flexibilidad y estar abierto a otras posibilidades.

En definitiva, no se puede controlar la vida, ni a nosotros muchas veces, (nuestra propia circulación de la sangre, los latidos del corazón, el funcionamiento de los pulmones...). No dejar que la vida fluya, que las cosas sucedan por sí mismas, frustrarse si no pasa todo lo que habíamos planificado con tiempo, imaginar en nuestra mente como queremos que sea esto o aquello, sin dejar nada a la improvisación, y pretender que los demás hagan las cosas como quisiéramos nosotros... y enfadarse si no lo hacen... esto se llama control.

No hay que confundir responsabilidad y disciplina con obsesión por querer controlar lo que tenemos alrededor, y sobre todo, cuando no depende de nosotros. Una vez que maduremos esta idea, llegaremos a la aceptación de la vida y nos daremos cuenta de que el mundo sigue girando sin nosotros.

Qué podemos y qué no podemos controlar

Para terminar, ¿qué cosas Sí dependen de nosotros?

El estado de ánimo, nuestros gustos, lo que queramos comer, la convivencia en familia, las diversiones, el ocio, las actividades favoritas, los amigos... si los sabemos cuidar.

¿Qué cosas NO dependen de nosotros?

El clima, los imprevistos, los accidentes, las traiciones, el rechazo, el pensamiento de los demás, la muerte de nuestros seres queridos y un largo etcétera, sobre los que no tenemos ninguna influencia, pero con los que tenemos que convivir porque somos seres sociales y vivimos en un mundo compartido, donde existe un respeto institucional y jerárquico.

Aun así, siempre podremos hacer algo positivo por los demás, como ponernos en sus zapatos para entenderlos, escucharlos y acompañarlos en su decisión puesto que ellos saben de sobra lo que tienen que hacer, lo que necesitan es que “alguien les respalde”; pero nada más, pues hasta el derecho a equivocarse les pertenece.

Tenemos que dejar a un lado nuestras exigencias personales y confiar en la vida. Hay que aprender a dejar que todo fluya (palabra que está ahora en alza) y dejarnos llevar. Hay que ser asertivos y saber decir NO cuando lo tengamos que decir, y respetar las opiniones de los demás, aunque no nos gusten. Valen tanto como las nuestras.

Lo que sí podríamos hacer es centrar el control en nosotros mismos, para ir conociéndonos un poco más, y dejar a los demás que vivan su vida como quieran. Se llama autocontrol. Es un trabajo interesante, que merece la pena dedicarle un artículo porque puede ser de utilidad personal.

