

# ASFIXIADOS POR EL CONTROL

**Texto** Irene Orce, *coach*

Hay personas que pretenden tener todo bajo su supervisión. Si bien esta actitud ayuda a evitar imprevistos, obsesionarse por la vigilancia puede causar problemas. Ganarse el respeto es la clave





El control es un general ambicioso y despiadado. Hijo de la desconfianza y del miedo al cambio, rige con mano de hierro la vida de miles de personas. Y cada día más voluntarios engrosan las filas de su numeroso ejército. A cambio de lealtad incondicional nos ofrece protección y previsión. Sin embargo, con el paso del tiempo va empequeñeciendo y empobreciendo nuestro mundo, pues elimina –en la medida que puede– cualquier atisbo de espontaneidad e improvisación.

La necesidad de control se despierta en nosotros durante la infancia, cuando forjamos nuestro concepto de identidad. Y según los expertos, tiene una valiosa función biológica: contribuye a detectar potenciales amenazas que pudieran atentar contra nuestra supervivencia, tanto física como emocional. Y en el caso de que resulten inevitables los contratiempos, nos ayuda a prepararnos para responder ante ellos de la mejor manera posible. Pero el control, ambicioso, quiere abarcarlo todo. Y quienes delegan en sus férreas manos su bienestar, su tranquilidad y su seguridad pagan un alto precio por sus servicios. No en vano, al ir dejando bajo su tutela las distintas parcelas de nuestra vida, vamos

## LA NECESIDAD DE CONTROL FORMA PARTE DE NUESTRO INSTINTO

consolidando la creencia de que estaremos bien en la medida que lo tengamos todo bajo control. Llegados a este punto, en vez de ayudarnos a adaptarnos a nuestro entorno, este mecanismo de supervivencia intenta que nuestro entorno se adapte constantemente a nuestras necesidades, deseos y expectativas.

**Límites que asfixian** Existen cientos de maneras diferentes de controlar una situación, pero todas ellas persiguen ejercer la mayor influencia posible sobre los demás y sobre nuestras circunstancias. Cuando lo logramos, nos sentimos cómodos y seguros, cerca del bienestar que ansiamos. Pero en el momento en que algo se sale del minucioso esquema que hemos diseñado, el malestar y la insatisfacción se adueñan de nuestras conductas y actitudes, y repercuten en nuestras relaciones. Especialmente, en las que mantenemos con nuestro círculo más cercano. Mónica M., ingeniera industrial de 27 años, lo sabe bien. “Mi madre era una auténtica *controlfreak* y eso casi terminó con nuestra relación”, reconoce.

Hace cinco años que Mónica se emancipó, en

## VIGILAR A LOS DEMÁS NO ES LA MANERA MÁS EFICIENTE DE LOGRAR RESULTADOS

cuanto terminó la carrera. “La convivencia era insostenible”, recuerda. “Mi madre es una persona extremadamente perfeccionista, que vive el orden como una religión”. Desde pequeña, Mónica aprendió que dejar algo fuera de su lugar suponía una discusión. Tanto sus trabajos escolares como sus amigos pasaban el examen de su progenitora, estricta en sus preferencias. Las horas de llegada debían respetarse a rajatabla. “Me sentía encerrada, cualquier cambio de planes –como ir a comer con mis amigos en vez de hacerlo en casa– implicaba una interminable lista de reproches”, explica.

Mónica sentía que nada de lo que hacía era suficiente para contentar a su madre. “Incluso tuve una pareja que no le gustaba y la dejé”, recuerda. Las peleas aumentaban en volumen y en frecuencia. Tras unos meses especialmente conflictivos, Mónica tomó finalmente la decisión de emanciparse y de tomar distancia. “No hablamos durante bastante tiempo, necesitaba respirar, explorar, desordenar..., construir mi propia vida”.

Cuando vivimos bajo el yugo del control tarde o temprano terminamos cosechando resultados ▶

## EL ARTE DE FLUIR

Según cuenta una historia popular, en una aldea vivía un granjero muy sabio. Compartía una pequeña casa con su hijo, que se encargaba de alimentar a los animales. Un buen día, al ir al establo a dar de comer al único caballo que tenían, el chico descubrió que se había escapado. La noticia corrió como la pólvora por todo el pueblo, y los habitantes enseguida acudieron a ver al granjero. Con tono compungido, le dijeron: –¡Qué mala suerte habéis tenido! Habéis perdido el único caballo que poseíais. Y el hombre, sin perder la compostura, respondió: –Mala suerte, buena suerte, ¿quién sabe?

Unos días después, el hijo del granjero se quedó sorprendido al ver a dos caballos pastando frente a la puerta de su establo. Por lo visto, el animal había regresado en compañía de otro, de aspecto salvaje. Cuando los vecinos se enteraron de lo que había sucedido, no tardaron en volver a la casa del granjero. Sonrientes, le comentaron: –¡Qué buena suerte habéis tenido! No sólo habéis recuperado a vuestro caballo, sino que ahora, además, poseéis uno nuevo. Y el hombre, impertérrito, les contestó: –Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe? Una semana más tarde, pa-

dre e hijo salieron a cabalgar juntos. De pronto, el caballo nuevo empezó a caracolear, y lanzó al suelo a su joven jinete. El impacto le rompió ambas piernas. Al enterarse del incidente, la gente del pueblo fue de nuevo a visitar al granjero. Y una vez en su casa, de nuevo con el rostro apenado, le dijeron: –¡Qué mala suerte habéis tenido! El nuevo caballo está gafado. ¡Tu hijo no va a poder caminar durante meses! Y el hombre, sin perder la compostura, volvió a responderles: –Mala suerte, buena suerte, ¿quién sabe? Tres semanas después el país entró en guerra. Y todos

los jóvenes de la aldea fueron obligados a alistarse, a excepción del hijo del granjero, que al haberse roto las dos piernas debía permanecer en reposo. Por este motivo, los habitantes del pueblo acudieron en tropel a casa del granjero. Y una vez más, le dijeron: –¡Qué buena suerte habéis tenido! Si no se os hubiera escapado el caballo, no hubiérais encontrado al otro caballo salvaje. Y si no fuera por este, tu hijo ahora no estaría herido. ¡Es increíble lo afortunados que sois! Tu muchacho se ha librado de ir a la guerra. Y el hombre, sereno, les contestó: –Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?

## EN LUGAR DE INFLUIR EN EL ENTORNO ES MEJOR INTENTAR ADAPTARSE A ÉL

► dolorosos. Por mucho que lo intentemos, la realidad no suele adaptarse a nuestras expectativas. De ahí la importancia de plantearnos si el control es la conducta más eficiente para lograr los resultados que queremos. Ponga-

mos por ejemplo el caso de Mónica y su madre. La intención de la madre de Mónica era que su hija se convirtiera en la persona que ella consideraba que podía llegar a ser. Utilizó el control como medio para lograr este fin, lo que marcaba sus conductas y actitudes, que impedían que Mónica hiciera sus propias elecciones, acertadas o no. Y los incómodos resultados no se hicieron esperar.

Sin embargo, el sufrimiento a menudo nos lleva a la reflexión. Y desde ese espacio, podemos tomar perspectiva. La madre de Mónica se fue dando cuenta poco a poco de que su conducta controladora había ido erosionando la relación que mantenía con su hija. En un momento de lucidez, comprendió que si quería recuperarla, tendría que cambiar su manera de interactuar con ella. No en vano, construir relaciones sanas pasa por aprender a respetar la autonomía de la otra persona, algo que la necesidad de control no concibe. Decidió cambiar de actitud, y comenzó a cosechar unos resultados diferentes. Desde entonces se han ido acercando cada vez más. “Ahora siento que confía en mí, me pregunta y me da su opinión, y por primera vez siento que podemos hablar de verdad”, concluye Mónica.

**El veneno de la desconfianza** Nuestra falta de confianza alimenta nuestra resistencia al cambio, y nos convierte en esclavos del control. Bajo su mando, nos convencemos de que es necesario asumir competencias que no nos conciernen. No en vano, creemos que es el único modo de garantizar que las cosas salgan como nosotros esperamos. “Durante años fui incapaz de delegar, revisaba el trabajo de todo el equipo que tenía a mi cargo y les corregía constantemente”, explica Mario Rodríguez, comercial de 34 años.

Mario, como muchos seres humanos, tenía una idea muy clara de cómo tenían que ser las cosas. Y todo lo que no encajaba en su mapa de perfección era motivo de conflicto. “Ante el mínimo error o contratiempo me ponía hecho una fiera, lo que afectaba al estado de ánimo y al ambiente laboral”. Una persona controladora suele ser tan exigente y crítica consigo misma como con los demás. “No aceptaba sugerencias, todo se tenía que hacer a mi manera”, apunta.

Carcomido por el estrés, Mario se despertaba de mal humor todas las mañanas. Tras unos meses particularmente difíciles en el trabajo, un accidente le obligó a coger la baja médica. Se había

roto la cadera. “Pasar de la actividad constante a la inmovilidad total fue una experiencia transformadora”, explica Mario. Su condición le llevó a tener que confiar en otras personas, algo que hasta entonces no se había permitido. Y descubrió que se había pasado toda la vida tratando de controlar sus circunstancias, en vez de centrarse en lo que verdaderamente dependía de él: modificar su manera de interpretarlas. “Creía que si lograba que las cosas fueran como yo creía que tenían que ser sería feliz y me sentiría en paz”, reconoce.

Cuando se dio cuenta del efecto devastador que estaba creando el exceso de control en su vida y en las de las personas de su entorno, Mario empezó a cambiar. “Creemos que si los demás hacen lo que queremos que hagan y sean quienes queremos que sean llevarán una vida mejor, pero ¿es eso cierto?”, se pregunta. Poco a poco, fue redefiniendo su concepto de responsabilidad. Quería dejar de intentar abarcarlo todo, de estar en permanente estado de alerta. Y comenzó a respetar las competencias de sus colaboradores, y dejar espacio para las sugerencias y las maneras diferentes de hacer las cosas. “Me di cuenta de que había estado viviendo en una cárcel, obsesionado por mantener mi criterio a toda costa, sin tener en cuenta los resultados”. Y concluye: “Ahora sé que no encontraré el bienestar que anhelo en el control de mis circunstancias, sino en cómo escoja responder ante ellas”.

**Inspirar a través del ejemplo** ¿Cómo podemos romper el círculo vicioso del control? Este proceso pasa por aventurarnos a bucear en lo más hondo de nosotros mismos. En esencia, se trata de ir más allá de las creencias limitadoras que nos impiden gozar de una perspectiva más amplia, aprendiendo a relacionarnos con nuestras circunstancias desde un punto de vista más objetivo y constructivo.

Si nos permitimos conectar con nuestra vulnerabilidad, que tanto tiempo invertimos en proteger, podremos comenzar a desarrollar el músculo de la confianza. Y eso nos permitirá aprender a regular nuestra desatada necesidad de control. Paradójicamente, en la medida que encontramos nuestro propio equilibrio interno y soltamos las riendas, nuestro poder de influencia aumenta. En vez de dar consejos a los demás, les inspiramos a través de nuestro propio ejemplo. Y como consecuencia, quienes están a nuestro alrededor ya no siguen nuestro criterio por obligación, sino porque nos valoran y nos respetan por quiénes somos.

Llegados a este punto, vale la pena observar a nuestro alrededor y verificar a través de nuestra propia experiencia que todo está en un continuo proceso de transformación. El cambio es inherente a la vida. Podemos ignorar este hecho, y seguir centrándonos en controlar nuestras circunstancias, o podemos dedicar nuestra atención y energía a lo único que verdaderamente podemos controlar: la actitud y la conducta que tomamos ante nuestras circunstancias. Como ya advertía Sócrates, “la verdadera batalla se libra en nuestro interior”. ■

## SOLTAR EL CONTROL

Cuenta una antigua historia popular que un niño de doce años paseaba por la playa con su abuelo. Tras un largo rato en silencio, el chaval lo miró con intensidad y le preguntó: “Abuelo, ¿qué puedo hacer para conservar un amigo que he tenido mucha suerte de encontrar?”. El hombre reflexionó unos instantes, se inclinó hacia el suelo y recogió arena con sus dos manos. Con las dos palmas hacia arriba, apretó una de ellas con fuerza, haciendo que la arena resbalara entre sus dedos. Y cuanto más apretaba, más arena se escapaba. En cambio, la otra mano permanecía bien abierta: allí se había quedado intacta la arena que había recogido. El chico observó maravillado el ejemplo que le acababa de mostrar su sabio abuelo. Así fue como comprendió que cuando intentamos retener y encerrar nuestras relaciones en nombre del control estamos en el camino de perderlas, mientras que cuando las tratamos con respeto, confianza y libertad podemos llegar a mantenerlas para siempre.