

Maniático del control

Lo común de lo enfermizo

por Gisela Courtois (Lic. en Psicología)

(Revista Spes Unica – Abril de 2014)

¿Es usted de los que sostienen alguna de estas afirmaciones?

- Me gusta controlar yo mismo mi destino.
- No me gusta que lo que me pase dependa de otras personas o circunstancias.
- Lo mejor que podemos hacer es llevar las riendas en la vida.
- No hay que dejar cosas libradas al azar.

Afirmaciones que parecen muy atinadas en nuestra cultura. Pero ¿resultan tan saludables como parecen?

Uno de los rasgos característicos del neurótico obsesivo, es la importancia que éste le da al hecho de controlar (o perder el control de) cada uno de los hechos de su vida. El obsesivo busca siempre una explicación lógica para todo, motivado por aquella ilusión de que un hecho explicable es un hecho manejable, predecible. Y como la lógica es sólo un intento de explicación, puede no ajustarse a hechos reales; la realidad misma se ajusta, a veces a cuestiones azarosas o extrañas. Existe también el uso de una lógica mágico-animista. No es raro encontrar a estos sujetos activando la perilla de encendido cinco veces (los números impares suelen ser los favoritos de los neuróticos), evitando tocar determinado objeto o impidiendo el contacto entre dos o más objetos, obligándose a completar series fatigosas y arbitrarias en el gimnasio o mientras realiza actividades lúdicas, que deberían generarle placer y no nuevas

obligaciones. El neurótico obsesivo, señores, sufre hasta cuando disfruta, porque el guardián interno que le obliga a realizar todas esas tareas y cumplir con una serie infinita de obligaciones nunca duerme.

Y los “normales”... ¿somos muy distintos?

Ahora pasemos a la vida del hombre normal. ¿Acaso no existen, en todos nosotros, estos mismos rasgos de los que acusamos al enfermo obsesivo?

Casi todos buscamos controlar nuestros asuntos; tendemos a preferir tareas en las que no existan riesgos, a no ser que el riesgo se nos presente como un desafío a controlar. Cuando pensamos en nuestro futuro nos organizamos con proyectos tediosos y larguísimos sin saber si el resultado nos traerá felicidad o no. De hecho casi todas las quejas de las personas “normales” se refieren a elementos que en su vida no han sido incorporados por nada ni nadie que no sean ellas mismas. Veamos ejemplos:

- La esposa que defiende la monogamia para toda la vida se queja de su frustrante vida conyugal.
- El profesional se queja de su trabajo
- El anciano que desconfía de todos se queja de su soledad
- El hombre que conquista a las mujeres con dinero se queja de que ellas “son todas materialistas”
- El tirano se queja de la falta de carácter de sus allegados, y así sigue la lista.

La realidad es un boomerang de nuestras acciones (o algo parecido)

Quizás ya han notado que muchas de las cosas que hacemos pensando que vamos a controlar nuestra vida, terminan resultando como un boomerang, de

tal modo que, según nuestra percepción, parece que vinieran “del mundo” o “de afuera” cosas que en realidad hemos creado nosotros mismos.

Es decir, el profesional que dice sentirse estresado por el trabajo se impuso, previamente, un régimen de horarios en el que se auto-explota y luego entiende que es la profesión lo que lo estresa y no su manera esclavizante de organizar su tiempo. El hombre que seduce a las mujeres con el dinero se asegura de acercarse a mujeres que podrán ser atraídas con este recurso, ya que de lo contrario podría recibir un *no* como respuesta (el *no* es algo que aterroriza al neurótico, porque es la prueba de que su control no llega a todos lados); luego de que escogió a una materialista como compañera se queja de sentirse usado, como si fueran las mujeres quienes padecen este karma moral y no él quien se trata a sí mismo como objeto proveedor a la hora de elegir pareja.

Defendemos hasta el último minuto el sistema de vida que nos llevó a una encrucijada. Es más, el hecho de sostener toda la vida los mismos valores y principios morales resulta motivo de jactancia para todos aquellos que viven en función de controlar su vida.

Admitámoslo: cambiar es difícil. Y esto responde al principio de constancia que Freud mencionara en uno de sus artículos (específicamente en “Más allá del principio de placer”). Los cambios indican que nuestra fórmula de vida no es la única posible, y por lo tanto vuelven más incierto nuestro futuro, al que siempre queremos controlar.

¿Cómo salir de esta encrucijada?

¿Qué hacer con nuestra compulsión al control? Porque parece que, si bien la capacidad de planeamiento nos ayuda a organizar aquello que requiere ser organizado, el querer controlarlo todo se convierte en nuestro mayor y peor

obstáculo a la hora de desarrollarnos y encontrar modos más parecidos a la felicidad.

Pensando en todo esto me acuerdo del Aikido. En Aikido, las formas de ataque y defensa se caracterizan por la búsqueda de la armonización de situaciones de conflicto, en vez de la destrucción o derrota del oponente. ¿Podría decirse que el objetivo no es controlar al otro sino entrar en armonía con el otro? En parte, se trata de derivar la energía de su ataque hacia donde se resuelve el conflicto y nos liberamos del daño. La energía del ataque se desvía y la agresión queda inoculada por nuestro movimiento, pero para ello hace falta entrar en armonía con el oponente, ingresar en la misma ola en la que él se encuentra en lugar de querer imponer la nuestra.

Un ejercicio para hacer

Existe un ejercicio de conciencia que se puede realizar junto al mar.

La tarea consiste en lo siguiente: frente al mar, elegir una ola en la orilla y pararnos justo delante de ella. Empezar inspirando cuando la ola se acerca y expulsar el aire cuando retrocede hacia el mar. Una vez, dos veces, tres, las que sean necesarias hasta que finalmente respiramos a nuestro ritmo. Entonces veremos cómo el mar “nos hace caso”, obedece a nuestra orden de avanzar o retroceder, lo “controlamos”. Inspiramos, se acerca la ola; expiramos, se aleja. O al menos la sensación será de controlar el mar.

Parece magia, pero no lo es. Porque cuando nos ponemos en armonía con el entorno naturalmente adquirimos los ritmos del mundo. Cuando estamos en armonía con el entorno, con la naturaleza, la sociedad, el clima, el ritmo de las cosas y de nuestro cuerpo, ocurrirá lo mismo que ocurre con todas nuestras acciones: habremos creado una situación que nos parece que viene desde afuera cuando en realidad fuimos nosotros quienes creamos esa situación. Nos

parecerá que el mar nos hace caso, en realidad nosotros adquirimos el ritmo del mar y ahora andamos de la mano. Si nos entregamos al ritmo de nuestro entorno podremos comprender su energía y no sentiremos la ansiedad que nos da la obligación de controlarlo.

Con esto no quiero decir que no tenemos ninguna incidencia sobre nuestro entorno o nuestro destino. Por el contrario, estoy diciendo que podemos accionar de acuerdo al mundo o en contra del mundo. En contra del mundo sería accionar de acuerdo a nuestro capricho interno acerca de cómo debe ser el mundo según nos enseñaron, cómo debemos ser nosotros mismos, qué debemos lograr, qué hay que tener, etc.

Si me permite un consejo...

En definitiva ¿cuál es la sugerencia de esta humilde pensadora, como cualquiera de ustedes?

Por un lado, desconfiar más de la razón, de los principios, de la opinión ajena, de los refranes, de las notas de los exámenes, de los títulos, de los uniformes y de los nombres. Por otro: confiar cada vez más en nuestro ritmo, en nuestra inspiración, en el clima, en las señales, en lo que nos dice la empatía, en la casualidad y hasta en la locura.

Lo que parece ser un obstáculo puede ser una señal de PARE.

Lo que parece ser una desgracia puede ser un aprendizaje, como un nuevo libro para leer (si nos obcecamos en querer controlar la desgracia para que deje de existir no sólo nos perderemos de un aprendizaje sino que nos generará cada vez más angustia por estar en desacuerdo con el ritmo del mundo).

Lo que parece ser una enfermedad puede ser una oportunidad para conocer nuestro ritmo corporal.

Lo que parece ser un fracaso, puede ser nuestra salvación al evitarnos ingresar en un espacio que no era para nuestra felicidad.

Y cuando vean el mar, prueben tratar de comprender cuál es su ritmo antes de salir a nadar sobre sus olas.