

# Vivir Bien

## Psicología

# Descontrólate para controlar tus miedos

Establecer mecanismos contra nuestros temores puede convertirse en una obsesión que nos aleja de la felicidad



L. Barrera  
estar bien

En ocasiones el ritmo de vida que llevamos nos hace seguir un camino al que nos resignamos por costumbre, y para protegernos de lo que nos pueda suceder mientras transitamos por él, establecemos unos mecanismos de protección que se traducen en un intento por controlar lo que pasa a nuestro alrededor. El por qué de todo ello lo explica el psicólogo Xavier Guix en su libro *Descontrólate* (Ed. Urano) donde analiza el papel que juegan los miedos en las personas en las que el control se convierte en una

obsesión. "Ante un miedo que no es una amenaza real, sino un miedo construido, buscamos una manera de controlar que nos preserve de lo que podría suceder", explica el autor del libro afirmando que al darse cuenta de que ese intento de control no hace efecto, la persona entra en un estado de ansiedad que termina en la obsesión.

Esta situación no mejora con la actual crisis económica, ya que predomina el miedo a no poder tirar hacia adelante, se intentan anticipar las cosas malas que pudieran suceder y se vive en un estado de

pánico diario, que desemboca en el victimismo. "Es necesario aceptar que en cada momento iremos resolviendo lo que haya que resolver y centrarnos en el aquí y en el ahora, no quedarnos sentados asustándonos y bloqueándonos", apostilla Guix.

Aunque hay que tener un control adaptativo — "aquel que nos permite tener la nevera llena el fin de semana" — cuando ese control se convierte en neurótico nos hace entrar en una dimensión en la que no sólo controlamos nuestras cosas, sino también las de los demás y lo que antes era la solución ahora es el problema.

### Hacia el descontrol

El descontrol que propone Guix no tiene que ver con conductas alocadas, pérdidas de conciencia o convertirse en un rebelde sin causa, sino en dejar de obsesionarse por las cosas, las personas y los acontecimientos que suceden. Por eso el autor nos propone una carta de navegación para empezar el cambio. Lo primero es encontrar el origen del miedo y ver los mecanismos de control que se despliegan para evitarlo. Una vez que se ha producido el descubrimiento es necesario flexibilizar la vida sin perder el centro, es decir, no situarse en los extremos de las cosas.

En todo este proceso, la respiración juega un papel importante, ya que se usa para deshacer nudos emocionales, meditar y relajarse. También se puede utilizar el llanto para sacar la rabia y la

ira. Todo esto lleva a vivir en el presente, dándole sentido al ahora, haciendo las paces con el pasado e ilusionándose con lo que está por venir sin poner el listón muy alto. Así, se pasa del miedo existencial al vacío fértil. "Ese vacío se puede llenar de lo que cada uno considere, una vez que nos hemos quitado todas las etiquetas", rubrica el psicólogo. En definitiva, se trata de ser responsable de lo que

ocurre en tu vida y también de lo que no, generando un dulce y lento abandono. "A todo lo que te resistas va a persistir, lo que aceptes se transformará", matiza el psicólogo al tiempo que recuerda que la resignación es como una muerte en vida y que hay que vivir para hacernos felices, sin esperar a que la felicidad nos llegue por los demás.

## Retratos de controladores

### ● La mente controladora

El mecanismo que ejercen está dirigido a evitar sentirse arrastrados por las emociones, huyen de las sorpresas porque anticipan constantemente su vida y su mayor dificultad son las relaciones con los demás.

### ● Sufrir antes de hora

Anticipan los riesgos que puedan sufrir y tienen muy poca confianza en sí mismos y en los demás. Su necesidad de prevenir es proporcional a su sufrimiento. No hay que preocuparse de las cosas sino ocuparse de ellas.

### ● Andar con el freno puesto

Son conscientes de que no dan un paso adelante porque van frenando y se debaten constantemente entre la prudencia y el atrevimiento y necesitan que todo esté bajo su control.

### ● La comparación con el pasado

Temen lo que la vida les pueda traer de nuevo y para ellos cualquier tiempo pasado fue mejor.

### ● El futuro: planificar la vida

Evitan la agenda vacía y se empeñan en ocupar su tiempo. Hay que evitar la incapacidad de aguantarse a sí mismos.

### ● Planificar la vida de los demás

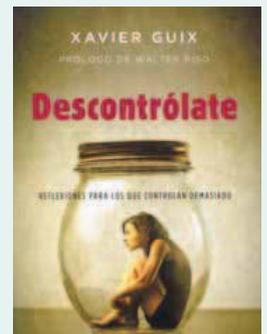
Pretenden conseguir ser queridas y olvidarse de sí mismas. Especulan sobre lo que hacen los demás para determinar lo bien que están ellas.

### ● Hacer sentir culpable

Convierten las diferencias en amenazas y se empeñan en que los demás sean iguales a ellos, intentan moldearlos a base de deconstruirlos. Y para ello les hacen sentir culpables de ser como son.

### ● Chantaje emocional

Un miedo irracional a las pérdidas amorosas, a ser rechazados, a asu-



mir cambios o a perder poder es el campo de acción de los que practican el chantaje. Aprovechándose de los sentimientos ajenos, acaban imponiendo unas exigencias que de no ser resueltas les llevarán a actuar trágicamente.

### ● No salirse del guión

Construyen una autoimagen tan estudiada que no pueden salirse de ella, son rígidas y poco permisivas y acaban por no disfrutar con nada. portan los derechos de los demás.

### ● La figura de la eterna sonrisa

Resuelven la mayoría de sus situaciones interpersonales con una sonrisa porque lo necesitan para controlar la situación y evitan así mostrarse a sí mismos.

### ● Soñar despierto

Evitan reconocer la realidad, se empecinan ante las dificultades y les cuesta entablar conflictos.

### ● ¿Qué me pasa doctor?

Son hipocondríacos y transfieren la tristeza existencial a pequeños síntomas que les tienen ocupados.

## Es necesario flexibilizar la vida sin perder el centro

## El miedo al compromiso está de moda

"Medio mundo anda loco por emparejarse y la otra mitad huye de hacerlo. Sólo existe un compromiso: ¡no comprometerse!". Con esta expresión resume Guix el temor de moda: el miedo al compromiso. A su juicio, hasta hace poco el no compromiso estaba mal visto en la sociedad pero hoy por hoy se exalta la **individualidad** y muchas personas confunden su propia **autorrealización** con no comprometerse. De este modo, uno de los efectos de la sociedad del bienestar en la que hemos vivido ha sido la sensación de "poder hacer lo que quiero, como quiero y cuando quiero", lo que alimenta la **inmediatez** y hace que la paciencia se acabe antes de empezar una relación. "Eso implica que me frustró cuando estoy con alguien porque no puedo hacer lo que quiero. En la actualidad no estamos dispuestos a ceder nuestra parte personal", subraya el psicólogo.

En ocasiones se puede hablar de **fobia** al compromiso. Estas personas dicen que necesitan intimidad, pero en cuanto la encuentran **salen huyendo** y tienen miedo a ser abandonados pero al mismo tiempo temen sentirse atrapados. El patrón es muy reconocible, primero se enamoran perdidamente, cuando todo parece ideal y conquistan al otro, se relajan y aparecen las excusas y las contradicciones. La pareja entonces se **autoculpa** y empieza la última fase, donde todo es menosprecio. Así van de pareja en pareja hasta que llega un momento en que asumen su **incapacidad para amar**.

Estas personas sólo aprenden **dentro de una relación**. Aquellos que sean sus parejas deberán asumir que están relacionándose con una persona con miedo, para superarlo tendrá que **reconocer su origen** y darse cuenta de los mecanismos de control que utiliza para evitarlo.