

Xavier Guix

# “Es imposible tenerlo todo previsto”



**Xavier Guix apuesta por no estar tan pendientes de nuestras emociones, sino dejarnos llevar por el aquí y ahora.**

¿Te gusta controlarlo todo? ¿Te preocupa lo que te pueda suceder antes de que ocurra? ¿Criticas a los demás porque no hacen las cosas como tú? Si has respondido sí a al menos dos preguntas, el perfeccionismo te domina. Guix te dice cómo librarte de él

Por Marta Bellmont

**E**n nuestra sociedad occidental, donde la ilusión de control se impone en todas las facetas de la vida, es natural que acabemos estresados y frustrados, ya que la mayoría de nuestras experiencias no dependen de nosotros. Nos

apuntamos a cursos de yoga o de meditación, hacemos talleres de crecimiento personal, leemos todo lo que sobre autodesarrollo o cómo conseguir nuestros sueños cae en nuestras manos... y lo que sea preciso con tal de volver a sentirnos el centro del universo, pero lo único que conseguimos con eso es, en opinión de Xavier Guix, psicólogo y autor de *Descontrolate* (Urano), sentir por un instante que aún nos queda algo de nosotros mismos.

Recurriendo a las reflexiones de pensadores de la talla de Erich Fromm, Alan Watts, Viktor Frankl o Luis Rojas Marcos, Guix nos propone en este libro quitarnos de encima las creencias y esquemas disfuncionales que nos llevan a aferrarnos a los mecanismos de control con la esperanza de evitar el sufrimiento. Nos invita a transitar por los miedos,

las ansiedades y las obsesiones que dominan nuestra vida y nos enseña estrategias para vivir con el descontrol necesario para que nuestra vida fluya y centre nuestra energía en la consecución del amor y la felicidad. Al fin y al cabo, a todos nos pasan cosas y casi nunca suceden como habíamos previsto. ¿No es cierto?

**Psicología Práctica: ¿Quiénes necesitan descontrolarse? ¿En qué tipo de personas o personalidades ha pensado al escribir su libro?**

**Xavier Guix:** Sobre todo aquellas que necesitan tener la sensación de que todo está bajo su control. Lo anticipan todo, le dan mil vueltas, tienen la agenda planificada al detalle y también quieren asegurarse de que todo saldrá como quieren, evitando sorpresas sobre todo emocionales. No sabrían cómo responder a estas.

**Pero ¿no cree que quien más y quien menos lo hace? Necesitamos tenerlo todo atado y bien atado. Es algo prácticamente instintivo...**

No se trata de un instinto, sino de un miedo



## “Las personas hipercontroladoras están tan pendientes de sí mismas y de lo que hacen los demás que eso les crea una gran insatisfacción y les resta alegría de vivir”

### EL LIBRO



#### DESCONTRÓLATE

**Autor:** Xavier Guix.  
**Editorial:** Urano.  
**Páginas:** 224.  
**Precio:** 15 €.

que crea la sensación de poca seguridad. La creencia de que todo tiene que salir bien, no equivocarse, no quedar mal, no fallar, genera una necesidad de tenerlo todo previsto. Y como eso es imposible por definición, porque no se puede controlar todo ni se puede decidir lo que ocurrirá, el miedo aumenta y la necesidad de controlarlo aún más.

#### ¿No cree que la sociedad, el entorno en que vivimos, altamente competitivo, puede fomentar esa tendencia?

Sin duda, sobre todo porque nuestra cultura no acepta el fracaso. Somos de mente rígida, nos cuesta mucho cambiar, intentar el ensayo/error. Una sociedad en la que las personas, en general, prefieren ser funcionarias que emprendedoras ya lo dice todo.

#### ¿A más miedo más control?

Sí, porque creemos necesitar superarlo a costa de control. En realidad es una ilusión. Lo que ocurre es que la anticipación del miedo crea ansiedad, y lo que se pretende controlar es esa ansiedad. En lugar de atajar el miedo, centramos la solución en la ansiedad. Pero eso solo sirve para tranquilizarse un rato, mientras que el problema de fondo continuará existiendo.

#### Dice en su libro que un control razonable de nuestra vida se inscribe dentro del equilibrio emocional necesario para confiar en nosotros mismos, pero ¿cuándo ese control resulta perjudicial?

Cuando se convierte en una obsesión. Cuando necesitamos actos rituales o compulsiones para estar tranquilos. Cuando anticipamos demasiado cosas que no están sucediendo. Cuando nos invade una sensación permanente en el pecho, una leve angustia o cuando perdemos el sueño o tenemos la sensación de que no podremos con una situación que nos viene (estrés).

#### ¿Ese exceso de control nos puede llevar a

#### todo lo contrario, esto es, a perderlo en un momento determinado?

Cuando se cae en el bucle del miedo, la necesidad de controlarlo y su imposibilidad se retroalimentan. Tengo miedo, siento ansiedad, hago cosas para resolver la ansiedad pero no lo logro, con lo que vuelvo a tener aún más miedo. Todo eso ocurre por estar demasiado pendientes de nuestros propios procesos mentales y corporales. Nos encerramos en nosotros mismos y luego no sabemos salir de ahí. Por eso la mente nunca puede resolver un problema que ha creado ella misma.

#### Perfeccionistas, exigentes consigo mismas y con los demás... ¿qué más rasgos definen a las personas hipercontroladoras?

Algunos casos son, efectivamente, obsesiones perfeccionistas. El hipercontrol no es solo de la tarea, sino de los propios estados de la persona: “No me puedo permitir estar mal”. Esa creencia es de una enorme limitación. Cuando esto afecta también al trato con los demás, la persona puede quedarse sola y con su eterna insatisfacción.

#### Nadie es imprescindible, pero ellas creen serlo, o al menos es lo que transmiten con su actitud...

Son víctimas de su propia forma de pensar. Sufren si las cosas no se hacen o no salen como quieren, con lo cual prefieren hacerlo ellas mismas, lo que acaba siendo agotador. Pero su propia rigidez mental les impide hacerlo de otra manera o dejar que lo hagan los demás a su manera.

#### O sea, que desconfían de los demás, de su incapacidad para hacer lo que ellas hacen... Exacto.

#### ¿Por qué no se puede ser feliz en esas circunstancias?

Por unas cuantas razones. La principal es por su elevado grado de insatisfacción, y como





↗  
EL EXPERTO  
**Xavier  
Guix**

Licenciado en Psicología y especializado en Comunicación y Programación Neurolingüística (PNL), combina su labor de terapeuta con cursos de habilidades directivas, como profesor de EADA y de crecimiento personal. Profundamente comprometido con la formación y el trabajo a través de la terapia, tanto individual como de grupo, sigue amando y experimentando la comunicación como proceso humano que nos vincula. Fruto de esta pasión, ha añadido a sus actividades la divulgación de temas de psicología, que ha materializado en forma de libros, conferencias por todo el país y colaboraciones regulares en periódicos, radio y televisión. [www.xavierguix.com](http://www.xavierguix.com)

consecuencia de ello, también de sufrimiento. Vivir con tantas expectativas supone vivir de frustraciones continuadas. A su vez, esas personas están tan pendientes de sí mismas y de las equivocaciones de los demás que también viven en estado de alerta permanente. Todo ello les quita alegría de vivir.

**Hábleme del miedo a la agenda vacía que antes comentaba. Es algo más frecuente de lo que pensamos, sobre todo entre la gente más joven...**

Este es uno de los males de nuestra vida moderna. Somos de la cultura del “hacer” y no sabemos “ser”. Cuando no hay actividad continua, cuando la persona se encuentra en ese vacío del “estar” y de relacionarse consigo misma, le entra el pánico. Prefiere tener la agenda llena. Lo contrario es un temor angustioso de no saber qué hacer o cómo vivir.

**¿Qué se puede hacer para soltar el lastre del control, para descontrolarse? ¿Puede darnos algunas claves?**

Ante un exceso de control, caben tres aspectos: el mental, el emocional y el corporal. El mental consiste en decidir parar la mente cada vez que se meta en pensamientos de futuro. Quizás también revisar algunas creencias limitantes. Emocionalmente, hay que permitirse sentir el miedo, sentir su expresión y dejar que se desvanezca. Solo se mantendrá si pensamos demasiado en el tema. Investigar luego en su origen. A su vez, hay que apadrinar esos sentimientos y situarlos en un lugar más apaciguado. Las alteraciones y las intensidades hay que dejarlas pasar. Finalmente, la ansiedad manifiesta en el cuerpo hay que relajarla, buscar fuentes de energía positiva, salir del rollo de estar tan pendientes de nuestras sensaciones. Aprender, en definitiva, a llevar una vida en el ahora y el aquí. Podemos planificar, pero no anticipar nuestras emociones, ni creer que porque lo hemos pensado las cosas sucederán así, ni para lo bueno ni para lo dramático.