

Términos y Mentalidades. Autocontrol

educacion.press/2017/09/09/3032/

September 9,
2017



LA OPINIÓN DE... JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

Nacido en Valencia y residente en Navarra, escolapio, grupo Mente-Cerebro (ICS) UNAV (Universidad de Navarra). Doctor en Educación por la Universidad de Navarra. Licenciado en Estudios Eclesiásticos en el año 2001 por la facultad de Teología San Vicente Ferrer, Valencia. Ingeniero Superior de Caminos Canales y Puertos en el año 1997 por la Universidad Politécnica de Valencia. Máster en Neurociencia y Cognición por la Universidad de Navarra. Máster Internacional en Bioética por la cátedra Jerónimo Legeune. Profesor en educación secundaria obligatoria y Bachillerato. Autor del programa UpToYou, proyecto para la educación emocional del adolescente. En **LA OPINIÓN DE...** Nos habla sobre términos y mentalidades. Autocontrol



Goleman comenta que hay momentos en los que vivimos un 'rpto emocional'. Las emociones toman posesión de nosotros y nos llevan a hacer cosas que no queremos. En cambio, en otras ocasiones vivimos lo contrario: por ejemplo, la psicología positiva habla de que existe un estado de 'flow' donde parece que rendimos al máximo nivel. Como si

tuviéramos el viento de popa y nuestras emociones nos ayudan. Baumasteir llega a decir 'el control cuanto más mejor' ¿en todos los casos? Sí, en todos los casos. Davidson propone la regulación emocional como la mejor forma de mejorar nuestra atención y el aprendizaje. Y como ellos otros muchos grandes (Duckworth, Blakemore, Steinberg, Dweck, Kegan, Ryan...) refuerzan la misma propuesta donde el control, mejor dicho el auto-control o la auto-regulación, es determinante para la madurez y la vida en general. Al ser esto así, se entiende que la propuesta de la regulación emocional sea, sin dudas, la 'propuesta bendecida' hoy en día. Hay que controlarlo todo, también las emociones. De aquí, la visión de que hay unas emociones positivas que promover y otras negativas que reducir. El autocontrol queda así constituido como un signo de madurez, como una capacidad a adquirir y el rasgo decisivo de nuestra humanidad: el ser que se construye a sí mismo.

En cambio, en nuestra propuesta de UpToYou pensamos que el autocontrol es deshumanizador y signo de patología. Con tal posición se entiende que a UpToYou le cueste hacerse amigos. Veamos las razones que justifican esta postura y pensemos si hay alguna forma de que el autocontrol tenga algún sentido en nuestra vida.

El control es por definición un acto de intervención despótica, pues desde fuera se determina qué y cómo tienen que ser las cosas. Por ejemplo, si el ordenador se estropea lo llevamos a reparar y el técnico intervendrá sobre él regulándolo y controlándolo, porque el ordenador tiene que funcionar de una forma determinada y no de otra. El técnico sabe cuál es ese estado de 'buen funcionamiento' ajusta, cambia, modifica todas las piezas en orden a alcanzar ese punto previamente definido. Así pues, control es imposición de la forma. Esto se puede hacer con los objetos. Los ingenieros y arquitectos lo hacen constantemente.

Si una persona controla a otra, decimos que eso es contrario al respeto a las personas. Pues no podemos tratarla como objetos. Pero, ¿es lícito que uno se imponga a sí mismo una forma? ¿Qué es lo lícito que uno puede hacer consigo mismo? Tenemos dos buenos consejos "no hagas al otro lo que no quieras que te hagan a ti" y "trata a los demás como quisieras que te trataran a ti". Mi propuesta es que leamos estos dos consejos al revés "no hagas contigo, lo que no harías con otro" y "haz contigo mismo lo que harías a otro".

¿Por qué decimos que no está bien matar a una persona? porque una persona no es una cosa, tiene una singularidad, una individualidad y una intimidad que impide ser reducida a cosa, pues la persona es siempre 'más' de lo que se ve, hace, vive y aún desea. Por eso, y entre otras cosas, no matamos y ¿Está bien matarse a uno mismo? Lo mismo que nos lleva a rechazar que matemos a otro nos lleva a rechazar que nos matemos a nosotros mismos. Así pues, ¿Por qué tendría que estar bien controlarse a sí mismo si no está bien ir controlando la vida de los demás? ¿Está bien que uno se trate a sí mismo como cosa?

Al hablar de la confianza, ya vimos su contraposición al control y como el control descansa en la sospecha y el susto, mientras que el asombro se relaciona con la confianza y la relación inter-personal. La confianza humaniza mientras que el control deshumaniza cuando se aplica a una persona.

El que tiene miedo de sí, querrá controlarse. Uno acaba considerándose a sí mismo su propio enemigo. Se entra en un ciclo que sólo lleva a la desesperación y la locura. Así lo he visto en los niños y los jóvenes que dicen: "ayúdame a controlarme". En verdad están diciendo: "mi vida se me escapa y tengo miedo" se asustan de su propia vida y desean controlarla para eliminar el miedo. Pero por esa vía nunca se alcanza la reconciliación con la propia historia que es el requerimiento para la salud.

En la vida, podríamos decir que uno se recibe a sí mismo. Abrimos los ojos y vemos que alguien nos ha entregado a nosotros mismos y nos descubrimos viviendo. Quien se recibe con asombro de sí mismo, crece en el conocimiento respetuoso. Basta ver como un bebé descubre que tiene manos y se relaciona con ellas desde el asombro. El asombro no busca controlar, sino encontrarse con lo conocido. Un bebé ve sus manos con asombro, pero ¿Tu cómo te ves a ti mismo?

Que uno se reciba a sí mismo, no quiere decir que se acepte a sí mismo. Todos recibimos la vida ¿pero la hemos aceptado? Aceptar es más que recibir. Aceptar es reconocerse agradecidamente configurado por lo recibido, que en este caso somos nosotros mismos. ¿Puedes dar gracias de ti? Y tras la acogida ¿Qué viene? El crecimiento y la auto-perfección por la cual queremos ser perfectamente lo que somos? Y ¿Qué somos? Seres en relación. Venimos de la relación; así que perfeccionarnos es lo mismo que perfeccionar nuestras relaciones inter-personales, lo cual tiene una estructura dialogal de encuentro con el otro.



Este proceso de crecimiento meramente enunciado está bien lejos del auto-control. La proactividad humana encuentra su lugar, pero no en el auto-control, sino en la entrega personal, pero en la entrega a otra persona uno no sabe lo que será, por eso la forma nunca puede tener forma de control, porque el control exige que se pre-defina qué es lo que va a ser (como en el caso del ordenador) y en el encuentro personal nunca se sabe qué será.

Entonces ¿hay algún momento en donde cabe el auto-control? Decíamos que la dinámica del control exige que se conozca el punto al que se quiere llegar para poder regular-controlar-orientar todo hacia ese punto. Es imposible conocer ese punto al que llegar como camino de perfección personal, por eso el crecimiento personal nunca puede entenderse como un ejercicio de control. Pero hay momentos en los que sabemos a qué punto NO queremos llegar. Por ejemplo, en una reunión no queremos chillar a la persona con la que estamos hablando. En cuanto se define un punto de llegada, en este

caso de no-llegada, cabe introducir la dinámica del control, en este caso comportamental. Pero ¿Que pueda controlarse quiere decir que haya que controlarlo? Si el motivo para controlar el propio cuerpo (en ese caso nos estamos tratando como objeto) lo hacemos como una estrategia para no autodesacreditarnos y así conseguir lo que se quería, me parece una actitud perversa, pues allí ni hay diálogo ni encuentro personal. El otro no es más que un objeto. Si el motivo para controlar mi cuerpo y no chillarle es por respeto a la otra persona, entonces, aparece una razón personal para un comportamiento objetual. Nos estaremos maltratando (tratándonos como objeto) para no herir a la otra persona con una palabra fuera de tono y no poner en peligro la relación inter-personal. ¿Qué es esto? En el mejor de los casos sólo puede considerarse como una actuación de urgencia puntual y circunstancial que nunca puede convertirse en el modelo de cómo nos tenemos que tratar a nosotros mismos. En las situaciones de emergencia hacemos lo que podemos para salvar lo más importante, pero de una situación de emergencia no puede salir una propuesta educativa. Además, esa medida de urgencia necesita ir acompañada de otras experiencias y acciones para que no se convierta en dañina.

Dejando de lado ese tratamiento de urgencia, vemos que nuestra propuesta es bien distinta: acoge agradecidamente lo que hemos recibido (nuestra historia, nuestra familia, nosotros mismos, nuestra cultura, nuestro tiempo, nuestra naturaleza), experimenta el asombro de contemplarte como un regalo, perfeccionate por la entrega personal y el encuentro. Deja el control para las cosas y trátate un poquito mejor.

Cuando veas a tu hijo desquiciado, no le alecciones con un “aprende a controlarte” que en verdad se parece más a un “no me molestes”, pues de ordinario tras “controlarse” no se hace nada más, no se habla con el niño, no se le ayuda a comprender la complejidad de su vida, sino que como ya se ha controlado, ya no molesta, ya no hace falta seguir hablando. Cuando veas a tu hijo desquiciado, mírale, piensa qué es lo importante, salva lo importante y luego ayúdale a que conozca qué le pasa y pueda hacer caminos de crecimiento y ser feliz.