

El arte de soltar en un mundo hipercontrolado

POR NICOLÁS NUÑEZ, académico del Centro de Atención Psicológica (CAPSI) de la UNAB

Vivimos sumergidos en la era de la información y la optimización constante. Los avances tecnológicos y el acceso inmediato a datos nos prometen que si logramos medirlo, vigilarlo y predecirlo todo, podremos eliminar el riesgo y garantizar la felicidad.

Así es como nos hemos convertido en gestores de la existencia cotidiana, controlando cada variable, desde la frecuencia cardíaca hasta el desempeño propio o del resto. Todo bajo la premisa de que el control es sinónimo de seguridad y calma.

El problema surge cuando esta “agenda de control”, como la llama el psicólogo Steven Hayes, choca con la realidad de lo incontrolable. Al intentar blindar la felicidad ante cualquier imprevisto, terminas atrapado en una paradoja: cuanto más luchas por aumentar tu felicidad y evitar el dolor... más te recuerda la vida que eso está fuera de tu control.

La imposibilidad de soltar se convierte hoy en la base de un nuevo tipo de angustia: las ganas de controlar lo incontrolable. No soltamos porque tenemos miedo a lo incierto. Y precisamente es ese apego a que las cosas “sean como deben ser”, lo que nos impide disfrutar, de como “realmente son”. Y lo vemos en todos los rincones de la vida. En las relaciones de pareja, aparece como una hipervigilancia asfixiante sobre lo que piensa, siente, postea o escribe el otro; o en el hábito de reflatrar errores pasados para mantener una posición de poder. En el trabajo, lo vemos cuando un “llanero solitario” se esfuerza en hacer las cosas por sí mismo teniendo ayuda disponible, o en el trabajador compulsivo que, convencido de la incompetencia ajena, se niega a delegar, cargando con un peso que no le corresponde. Incluso en la crianza lo vemos en la sobre-exigencia de madres y padres, quienes evitan a veces pedir ayuda por miedo a no cumplir con un ideal de si mism@s, creando con ello un clima de tensión en donde la conexión emocional se pierde en favor de la logística, el orgullo y el control.

Aprender a soltar no es un acto de rendición ni de negligencia. Soltar es en realidad una aceptación profunda de nuestra necesidad de espacio y tiempo para cuidar necesidades muchas veces invisibilizadas o postergadas. Cuando sueltas

la cuerda de esa lucha interna por controlar, tus manos quedan libres para sostener lo que en verdad puedes manejar. Al confiar y delegar, también permitimos que los demás crezcan, generamos conexiones más auténticas basadas en la vulnerabilidad, y fomentamos un clima de confianza y colaboración, que curiosamente, nos hace más eficientes al trabajar en equipo. Una sociedad que sabe soltar es una sociedad con más cooperación, salud mental y una felicidad más sostenible. ¿Se puede entonces, aprender a dominar el sutil arte de soltar?

La psicóloga Marsha Linehan, creadora de la DBT, nos entrega una estrategia simple, pero poderosa para comenzar: La técnica de las “manos dispuestas”. Para practicarla puedes colocar tus manos abiertas, con las palmas hacia arriba mientras estás sentada(o) o caminando. Este gesto físico envía una señal al cerebro, de que estamos abiertos a la experiencia, reduciendo la resistencia interna.

También puedes usar el “suspiro fisiológico” popularizado por el neurocientífico Andrew Huberman, que consiste en realizar una inhalación profunda por la nariz, seguida de una segunda inhalación corta para terminar de inflar los pulmones, y una exhalación muy larga y lenta por la boca. Este mecanismo biológico calma tu sistema nervioso en segundos, entregando una pausa necesaria, que puedes aprovechar para elegir no reaccionar desde el control. Por último, puede ser muy útil recordar algunas cosas importantes en tu camino hacia una vida con menos control y más libertad. Y para ello, la forma en que te hablas en tu mente es clave. En momentos de tensión o estrés, puedes preguntarte: “¿Esto es algo que puedo controlar o es algo que necesito soltar para recuperar mi paz?”.

Ayudarse con apoyos visuales, como frases en post-it ubicados en lugares donde sueles tomar decisiones, el monitor de la oficina, el espejo del baño o una puerta, puede ser el ancla que necesitas. Un simple “Suelta la cuerda” o “Confía en el proceso” puede recordarte, en el momento justo, que tu valor personal no depende de cuánto controlas o cuánto logras, sino de cuán presente estás, y cuán flexible eres ante la maravillosa incertidumbre de la vida.