

Soltar el control: cómo aprender el arte de la entrega

Por la Dra. Amy Johnson

Psicóloga, con master certificado en entrenamiento personal, y autora de “Modern Enlightenment: Psychological, Spiritual, and Practical Ideas for a Better Life”

Fuente: <http://tinybuddha.com/blog/let-go-of-control-how-to-learn-the-art-of-surrender/>

“Si delante nuestro se nos presenta la dirección correcta, lo único que tenemos que hacer es seguir caminando.” – Proverbio

Me he dado cuenta que las cosas marchan mucho mejor si renuncio a controlarlas – cuando dejo que sucedan en lugar de hacer que sucedan. Desafortunadamente, soy terrible en esto.

Aunque he mejorado mucho con respecto a lo que era antes, soy un poco fanática del control. Suelo ser muy eficiente intentando planificar, predecir y prevenir cosas que lo más seguro es que no pueda planificar, predecir ni prevenir.

Por ejemplo, cuando viajamos no hago más que preguntarme si mi bebé va a dormir una buena siestecita, y en caso de que no, lo malhumorada que se pondrá. Preveo detenidamente su viaje y sus hábitos a la hora de dormir, intentando averiguar exactamente lo que nos vamos a encontrar, como si su sueño fuera algo que pudiera controlar.

También me preocupa mucho la climatología que va a hacer cuando vamos a tener invitados que vienen de fuera. Cuando estudiamos nuestro itinerario, paso mi ya de por sí limitado tiempo planificando cada posible cambio y variación meteorológicos.

Como la mayoría de los humanos que conozco, paso muchísimo tiempo preocupándome por asuntos que no son los míos. Las cosas de mi bebé, los asuntos de mis amigos, la cuestión de la Madre Naturaleza...

Como fanática de recuperar el control, hay tres cosas que doy por seguro que conozco sobre intentar controlar las cosas:

1. Intentamos controlar las cosas debido a lo que creemos que ocurrirá si no lo hacemos.

En otras palabras, el control está enraizado en el miedo.

2. El control es también la consecuencia de estar apegados a un resultado específico –un resultado que estamos seguros que es lo mejor para nosotros, como si siempre supiéramos qué es lo mejor.

Cuando confiamos en que vamos a estar bien sin importar las circunstancias que surjan en nuestro camino, no necesitamos micro-supervisar el universo. Nos dejamos llevar. Y nos abrimos a toda clase de maravillosas posibilidades que no están allí si estamos apegados a una única forma “correcta”.

3. Con la energía de la entrega se logra mucho más que con la energía del control.

Sospecho que esto es ligeramente diferente para cada uno, pero esto es lo que siento que es el ‘modo control’ y así es como se me presenta: Mi visión se estrecha mucho y se vuelve muy enfocada, mi respiración se hace muy poco profunda, la adrenalina se dispara y mi ritmo cardíaco aumenta.

Mi mente pasa de un tema a otro y del pasado al futuro muy rápidamente, y tengo poca concentración, escasa memoria y casi ninguna conciencia del momento presente.

En modo entrega estoy en calma, en paz conmigo misma. Respiro profundamente, y estoy en el momento presente. Observo con claridad y mi visión se expande a todo mi alrededor, permitiéndome (literalmente) tener una mayor percepción de todo el conjunto.

Entonces, la gran ironía está en que intentar controlar las cosas te hace sentir por el contrario que controlas menos. Cuando estoy micro-supervisando y obsesionada con los detalles, sé que estoy estorbándome a mi misma.

El Arte de la Entrega

Entrega significa literalmente dejar de luchar. Dejar de luchar consigo mismo. Dejar de luchar contra el universo y contra el flujo natural de las cosas. Dejar de resistirse y estar a la ofensiva contra la realidad.

Entrega = Total aceptación de lo que es + Fe en que todo está bien, incluso sin mi contribución.

No tiene nada que ver con la inacción. Está relacionado con emprender una acción desde ese lugar de energía de entrega.

Si suelto el control y me entrego, no sólo me siento mucho mejor sino que de hecho se producen mejores resultados, ¿cómo hacemos eso?

En ocasiones es tan fácil como darse cuenta que estás en modo control y decidir abandonarlo –transformarlo consciente y deliberadamente en energía de entrega.

Por ejemplo, cuando me hago consciente de que estoy en modo control me imagino que estoy en una pequeña canoa remando río arriba, contracorriente. Es difícil. Es una lucha. Así es como me hace sentir el modo control.

Cuando decido dejarlo ir y entregarme, visualizo la barca dando la vuelta y a mí soltando los remos y dejándome llevar flotando corriente abajo.

Estoy siendo llevada suavemente, sin que sea necesario ningún esfuerzo por mi parte. Normalmente con el simple hecho de respirar y decirme: “Suelta los remos”, es suficiente para conseguirlo.

Otras veces cuesta un poco más hacer el cambio de control a entrega. Aquí van unas cuantas preguntas que pueden ayudar:

1. ¿Qué temo que ocurrirá si suelto el control?

Cuando identificas con precisión el miedo, cuestionas su validez. Pregúntate, ¿es real? Si tienes miedo de que la noche se estropee si tu novio no se acuerda de comprar berenjenas (y se lo has recordado ya 14 veces), pon en duda esa suposición.

¿Puedes saber con certeza que la noche se estropearía sin las berenjenas? Y si se estropease (según tu definición de esa palabra, en cualquier caso), ¿qué hay de malo en todo ello?

2. Averigua de quién es la responsabilidad de los asuntos que asumes.

Tu responsabilidad es el reino de las cosas en las que puedes directamente influir. ¿Estás allí? ¿o asumes la responsabilidad del asunto de algún otro? En el momento que intentes controlar las cosas que están fuera de tu propia responsabilidad, eso no va a funcionar bien.

3. Considera esto: ¿si lo dejara ir me sentiría más libre?

Casi siempre me sentiría así. Permite que ese sentimiento de libertad te guíe hacia el hecho de soltar el asidero al que te aferras.

Un Universo Amigable

Einstein dijo: “La decisión más importante que podemos hacer es la de creer si vivimos en un universo amigable u hostil.”

Yo creo en un universo amigable.

Ser receptivos y permitir que las cosas ocurran es una habilidad que puede practicarse y mejorarse. Ayuda a creer en un universo amigable –uno que te está apoyando a cada paso que das para que no tengas que preocuparte por los detalles.

Siempre podemos elegir hacer las cosas de una manera fácil o difícil. Podemos forcejear o podemos soltar los remos y dejar que la corriente nos lleve río abajo.

Hay una energía serena, aunque enfocada, que acompaña al hecho de mantener la intención en lo que deseo, pero no forzándome a hacerlo. Esa energía es mágica. Todavía es algo que me queda por hacer, pero estoy *dejando* que se convierta en un hábito en lugar de *hacerlo* un hábito.

Traducción: Cándido Roldan para Instituto Budadharma (uso exclusivo del aula virtual)