



## Comprender los modos del sobrecontrolador en la terapia de esquemas

Sobrecontrolador es una etiqueta que se usa para explicar algunos de los modos de afrontamiento sobrecompensadores en la terapia de esquemas. Cuando uno está en un modo de sobrecompensación, actúa, piensa y siente como si lo contrario de sus esquemas fuera verdad. Los modos de sobrecompensación sirven para hacerle sentir menos vulnerable a cualquier dolor que se encuentre en su modo de niño vulnerable y también para evitar que se active su modo crítico.

El objetivo del modo del sobrecontrolador es ayudarlo a sentirse protegido de las amenazas percibidas o reales mediante la focalización de la atención, los pensamientos rumiantes o los comportamientos de control. Todos los modos sobrecontroladores son adaptaciones de supervivencia aprendidas en la infancia, cuando no se satisfacían las necesidades emocionales por el simple hecho de ser uno mismo. Es posible que en la infancia no se transmitiera un mensaje de valor intrínseco y amor. Es posible haber sido objeto de duras críticas y del deseo de perfección por parte de los cuidadores.

Los modos sobrecontroladores pueden ser fáciles de detectar en los demás cuando uno es objeto del escrutinio microscópico, la hipercrítica, la reprimenda justa y los comportamientos controladores de alguien; pero, son más difíciles de ver en uno mismo. Los modos sobrecontroladores pueden ser un compañero tan constante para evitar la culpa y la crítica que puede que se descubra a sí mismo diciendo “Así soy yo” o “Tengo un alto nivel de exigencia” o “Sólo digo las cosas como son”. Si uno se siente agotado con regularidad, puede deberse al impacto del modo sobrecontrolador y a su estado de vigilancia constante a costa del descanso, el juego y la cercanía con los demás.

A continuación, se describen las características de los distintos tipos de modos sobrecontroladores.

## **EL MODO DEL SOBRECONTROLADOR PERFECCIONISTA**

Cuando se está en el modo del sobrecontrolador perfeccionista, uno se concentra en alcanzar la perfección para evitar las críticas y las desgracias. Las personas con este modo dedican una cantidad de tiempo desmesurada a intentar ser perfectas y no cometer errores. Los errores humanos normales parecen catastróficos. Las situaciones que dificultan alcanzar la perfección provocan mucha ansiedad a las personas con este modo. Algunas personas con este modo siempre se retrasan en los plazos de entrega porque no soportan presentar un trabajo que pueda tener un mínimo error. Esto suele reducir el tiempo para relajarse y divertirse, debido al tiempo que se necesita para estar perfectamente aseado, tener la casa perfectamente limpia o hacer el trabajo o estudiar a un nivel de perfección. Si se tiene este modo, se tiende a evitar la diversión y las actividades de relajación, debido a la falta de estructura y a la incapacidad de mantener el control en esos momentos en los que se requiere un modo de niño feliz. Es muy típico que los cónyuges se quejen: “Todo lo que haces es trabajar”. Es bastante común que las personas con el modo del sobrecontrolador perfeccionista tengan fuertes esquemas de privación emocional, fracaso y estándares inalcanzables, aunque otros esquemas pueden contribuir.

Ejemplos de personajes con modos del sobrecontrolador perfeccionista en la televisión y el cine son: Miranda Priestly en la película *El diablo viste de Prada*, Amy Santiago y el Capitán Holt de la serie de televisión *Brooklyn 99*, David Rose de *Schitt's Creek*, Monica de *Friends*.

## **EL MODO DEL SOBRECONTROLADOR REGAÑÓN**

Cuando uno está en el modo del sobrecontrolador regañón, tiende a comportarse de forma justiciera y culpabilizadora con los demás para controlarlos. Hay muchos “deberías” en relación con los comportamientos de los demás. Es posible que le diga a la gente cómo hacer las cosas correctamente de forma regañona o dictatorial. Este modo es muy perjudicial en las relaciones íntimas, debido al desprecio y la crítica excesivos de las parejas que utilizan este modo. El desprecio y la crítica son los dos factores que más predicen el divorcio.

Hasta que alguien es consciente de que tiene un modo sobrecontrolador, cualquier intento de alguien en el extremo receptor de la crítica del sobrecontrolador regañón suele ser respondido con más pruebas y ejemplos de cómo tienen razón y el otro está equivocado. Cuando se está en el modo del sobrecontrolador regañón, se puede carecer de la capacidad de autorreflexión e incluso se piensa que la razón por la que no se recibe bien la crítica es que el receptor no quiere aceptar la culpa o la responsabilidad, o que es moralmente débil. Es posible que considere que su comportamiento supone “decir las cosas como son”. El enfoque microscópico del modo del sobrecontrolador regañón sobre los comportamientos de los demás le permite sentirse en control y también evitar la catástrofe percibida de que todo le parezca fuera de control o de que los demás le echen la culpa. También le impide ver sus propios defectos y vulnerabilidades. Los esquemas más comunes son punitividad y estándares inalcanzables.

Ejemplos de personajes con el modo del sobrecontrolador regañón en la televisión y el cine son: El sargento Hartman en *Nacido para matar*, Dolores Umbridge de *Harry Potter*, Alf de *Home and Away*, Terri Schue de *Glee*, Red de *Orange is the New Black*.

### **EL MODO DEL SOBRECONTROLADOR DESCONFIADO**

Cuando uno está en el modo de sobrecontrolador desconfiado, está atento a las amenazas y a los motivos de los demás. Este modo es como un guardia que vigila 24 horas al día, 7 días a la semana, en busca de señales que indiquen que alguien va a intentar controlarle o manipularle. Este modo suele pasar mucho tiempo evaluando y analizando los comportamientos y las respuestas de los demás. Este modo teme que, si deja de vigilar a los demás, le engañen o reciba un comportamiento malintencionado. Tendrá la tendencia a sospechar de los demás o a controlar sus comportamientos porque cree que, si no lo hace, le manipularán, le controlarán o le harán daño. Los demás le describirán como “paranoico” cuando se encuentre en este modo. Normalmente, el origen de este modo es el esquema de desconfianza/abuso y el esquema de imperfección. Por ejemplo, si uno tiene este esquema, es posible que nunca se plantee confiar en sus vecinos cuando se vaya ni pedirles ayuda con pequeñas tareas, como recoger el correo, ya que está seguro de que “se aprovecharán de usted”.

Ejemplos de personajes con sobrecontroladores desconfiados en la televisión y el cine son: La mayoría de los miembros de la familia en la serie *Succession*, Frank Underwood en *House of Cards*, el tío Leo de *Seinfeld*.

### **EL MODO DEL SOBRECONTROLADOR PREOCUPADO**

A este modo a veces se le denomina modo sobrecontrolador rumiante o modo sobreanalizador. Este modo tiende a intentar sentir que tiene el control al preocuparse por los detalles y los “qué pasaría si...”. Si alguna vez se encuentra paralizado por la preocupación, probablemente haya estado en este modo. Este modo está seguro de que en el momento en que su atención se desvíe de la posibilidad de peligro y amenaza ocurrirá algo malo y será culpa suya por no estar enfocado en la amenaza. Este modo suele estar presente en las personas que tienen el esquema de vulnerabilidad al daño y en aquellas que tienen diagnósticos como el trastorno de ansiedad por la salud y el trastorno de ansiedad generalizada. Con frecuencia, un cliente con este modo me dirá “Pero nunca podría perdonarme a mí mismo si dejara de preocuparme por ello y acabara ocurriendo. Todo sería culpa mía”.

Ejemplos de personajes con sobrecontroladores preocupados en la televisión y el cine son: Temor de *Intensa-Mente*, Piglet de *Winnie Pooh*, Hannah de *Girls*.

### **EL MODO DEL SOBRECONTROLADOR FLAGELANTE**

El modo del sobrecontrolador flagelante es autoagresivo. Su lema es “Si me castigo, alcanzaré el éxito” o “Seré mejor persona por reconocer mis defectos y fijarme en ellos”. Su función es escapar del ataque, la humillación y la vergüenza de los demás y apaciguar el modo crítico punitivo. El autocastigo puede consistir en una autocrítica excesiva, pero también en autolesiones y privaciones. Susan Simpson (entrenadora/supervisora de ISST especializada en trastornos alimentarios) lo describe como “el soldado de infantería” de los modos críticos. Simpson sugiere que este modo a veces se desarrolla cuando no se puede expresar la ira hacia la familia del niño por miedo a las represalias o por la incapacidad de los padres para afrontar la ira. La rabia no expresada del niño se interioriza entonces como una forma de autoagresión. Este modo proporciona la ilusión de control frente al castigo inevitable de los demás y del modo crítico

punitivo. El esquema de privación emocional suele asociarse a este modo.

Ejemplos de personajes con sobrecontroladores flagelantes en la televisión y el cine son: Sheila Rubin de *Physical*, Daisy de *Inocencia interrumpida*.

### **MODOS SOBRECONTROLADORES: ¿QUÉ PUEDE HACER SI TIENE UNO?**

Los modos sobrecontroladores son una adaptación para intentar mantenerse a salvo de las críticas y la culpa de que las cosas vayan mal. El problema de usar estos modos es que, incluso si le hacen sentirse protegido, le impiden satisfacer sus necesidades emocionales y tienden a tener un impacto devastador en las relaciones. También conducen a un estado crónico de ansiedad y al agotamiento por la necesidad constante de vigilancia, escrutinio y estándares inalcanzables.

Conviene trabajar para reducir el uso del modo sobrecontrolador para poder tener una mejor calidad de vida y de relaciones. En la terapia de esquemas, el objetivo es reconocer la vulnerabilidad y aprender a utilizar el modo del Adulto Sano con más frecuencia. Esto puede asustar al principio, ya que posiblemente esté muy acostumbrado a estar en su modo sobrecontrolador y lo haya utilizado para protegerse desde la infancia. Si pasa menos tiempo en el modo sobrecontrolador, le esperará una vida con libertad para ser espontáneo, creativo y juguetero.

#### **Referencia:**

Simpson, S. & Smith, E. (2019). *Schema Therapy for Eating Disorders: Theory and Practice for Individual and Group Settings*. UK: Routledge.