

Respuestas automáticas que se cruzan.

Nuestro cuadro de luces y automáticos.



Se presenta a continuación una metáfora para ilustrar cómo trabajar en terapia la conciencia emocional, a través nuestros hábitos de conducta.

"Todos tenemos 3 botones emocionales que hacen saltar el automático conductual" (Normalmente señalo el dorso de la mano como si estuvieran ahí, pulsándolos imaginariamente con la otra mientras lo explico, evidentemente no están en el dorso de la mano, sino por todas nuestras entrañas).

La cuestión es que hay determinadas situaciones, que están conectadas con nuestra historia de aprendizaje y espacialmente con nuestros hábitos emocionales y conductuales, que producen reacciones tipo "interruptor de la luz". Sucede algo, el botón se pulsa de forma automática e inconsciente, y la respuesta emocional y conductual sobreviene sin más, de igual manera, automática e inconsciente, se diría que son situaciones energizadas tipo autopista....

- Nota aclaratoria:

Quando explico los condicionamientos de la ansiedad, para hacer entender como nuestro cerebro va conectando los aprendizajes, y para ilustrar su plasticidad... Utilizo la siguiente analogía...

Imaginemos que el cerebro es un lienzo en blanco, cada parte de ese lienzo es susceptible de conectar con cualquier otra parte del mismo, un mundo de infinitas posibilidades.

Pero, nuestro cerebro debe ahorrar energía, así lo que hace es crear caminos, caminos que en función de la frecuencia con la que los usemos, se fortalecen, y cada vez la velocidad con la que el impulso neuronal actúa es más rápida, este proceso se conoce como automatismo, y nos es útil para hacer diferentes actividades como conducir. Cuando estás empezando a aprender a conducir tienes que mirar la palanca para cambiar de marcha, luego no hace falta, la mano lo hace por sí sola. Los automatismos, nos sirven también para realizar otras tareas rutinarias, como preparar la cafetera por la mañana, una vez convertido en un hábito ya no tenemos que prestar atención a la tarea para hacerla bien, y podemos dedicarnos a organizar mentalmente el día mientras nuestras "aprendidas" manos lo hacen solas!!!!!!! O cosas como... leer, cuando más lees más fortaleces todos caminos neuronales

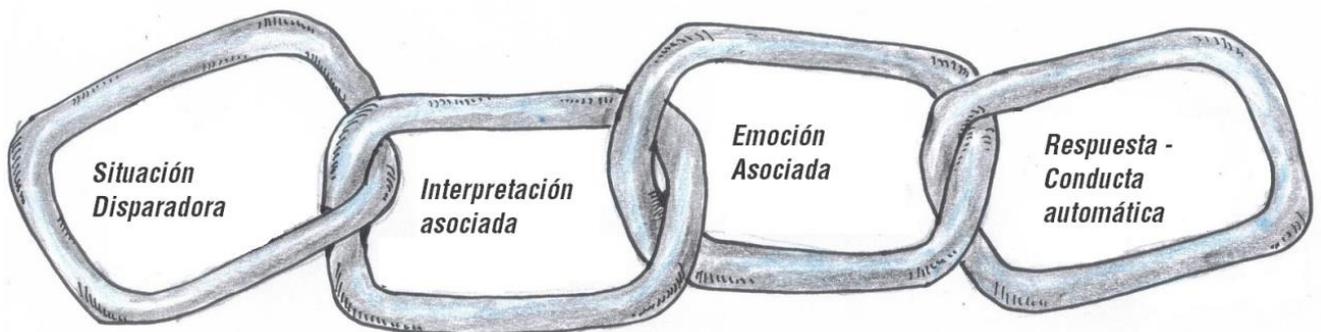
implicados en los procesos que requiere dicha actividad, y con el tiempo a base de repeticiones, consigues ser más veloz, y cada vez es más fácil.

Este mismo mecanismo es el que explica porqué alguien que sufre ansiedad en una situación, vuelve a sufrirla en la misma situación, y porqué si cada vez que voy al supermercado y me encuentro nervioso o nerviosa y me voy, y esto lo hago 10, 15 o 50 veces, la sola idea de pensar en ir a hacer la compra, ya me genera ansiedad, las sustancias químicas del cerebro han cogido la autopista, sin tu permiso.



Volviendo al tema que nos atañe, así las respuestas emocionales que hemos realizado a lo largo de nuestra vida, se han ido almacenando en nuestro cerebro, y han conformando el guión de nuestra vida, nuestro mapa de carreteras, creando caminos de mayor o menor tamaño, conocidas como rutas neuronales.

Los recorridos que hemos repetido más, nuestras tendencias y hábitos conductuales, así como las emociones que nos visitan más frecuentemente, han creado “conexiones tipo autopista” siguiendo los eslabones de la cadena siguiente:



A continuación expongo un ejemplo.

Susana se crió con unos padres distantes emocionalmente y que no tenían vida de pareja en común, hacían todo solos, y había mucho conflicto debido a lo que suponía para ambos aguantar esa situación de falta de apoyo durante años.

De alguna manera, Susana estaba afectada en sus relaciones de pareja, por lo que vivió durante muchos años con sus padres.

Cuando Susana observaba las siguientes conductas en su novio Eugenio (situaciones disparadoras siguiendo la gráfica):

-Se mostraba distante con ella.

-Se aislaba.

-Se negaba a discutir sobre un tema.

O incluso...

-Caminaba unos metros por delante de ella en el supermercado, mientras hacían la compra.

Entonces ella lo interpretaba (esto puede o no ser consciente por parte de la persona) como “en realidad no me quiere”. Seguidamente se despertaban las emociones de ira, impotencia y tristeza, y todas llegaban con una velocidad e intensidad elevadas (uno de los interruptores autopista se había activado en el cuadro de botones automáticos de Susana).

En esas ocasiones Susana no podía controlarse, y sin pensar y de forma automática respondía de la forma que tenía asociada a esas emociones, en este caso, existían dos opciones: recriminarle no estar a su lado, o tragárselo y sumirse en el mutismo.

La forma de reconducir nuestras tendencias automáticas, es hacernos conscientes de ellas, de manera que podamos identificar las situaciones disparadoras (el eslabón uno de la cadena), y cambiar la respuesta conductual, de esta manera estaremos creando un camino neuronal distinto al anterior, que conforme lo repitamos conseguiremos “descondicionar” o desasociar las conexiones preestablecidas, o dicho de otro modo, conseguiremos desensamblar los eslabones de nuestras cadenas conductuales nocivas.

Asimismo, hemos de tener en cuenta que, en ocasiones, y especialmente en nuestras relaciones más cercanas, el patrón de respuesta de uno puede desencadenar el patrón emocional de la otra persona, esto derivará en problemas de relación y aumento del malestar emocional y tensión hacia esa persona, que “nos enciende nuestros interruptores” al igual que nosotros encendemos los suyos.

Digamos que el patrón de uno desencadena el del otro y viceversa, entrando en un círculo vicioso.



Continuando con el ejemplo de Susana y Eugenio...

Imaginemos que Susana ha sido objeto de celos desproporcionados por parte de anteriores relaciones, mientras que Eugenio, ha sufrido una infidelidad por parte de su anterior pareja.

*De este modo, Eugenio ha desarrollado una conexión entre determinadas **situaciones**:*

- Que su pareja llegue tarde.*
- Que se arregle en exceso.*
- Que tarde mucho al teléfono...*

*Y cuando esto sucede, se **siente** muy ansioso, tiene miedo a que su pareja le engañe y le sea infiel, su inseguridad se dispara a unos niveles que escapan de su control. En consecuencia, espía las conversaciones de su pareja, se enfada con ella cuando sale sin él, y trata de averiguar si siente algo por los hombres que la rodean, tanto en su vida personal como profesional.*

*Susana por su parte, cuando ve estos comportamientos por parte de Eugenio, **recuerda** cómo su anterior novio, no la dejaba salir, llegando a discutir a gritos para evitar que se fuera de marcha o de cena con sus compañeras de trabajo por si conocía a uno hombre...*

*Susana **siente** mucha rabia cuando su novio desconfía de ella, y además esta emoción esta energizada por su experiencia previa, en cuanto llega a casa y le ve la cara a Eugenio, la tensión se apodera de su cuerpo, no lo puede evitar, y cuando él empieza a preguntarle sus respuestas son airadas y cortantes, lo cual no hace sino incrementar la desconfianza de él que lo **interpreta** como una prueba de su desinterés.... ¿Por qué me trata así? ¿Será que ya no me quiere? ¿Se habrá enamorado de otro???*

*Estos **pensamientos** encienden aún más la autopista de Eugenio, el cual incrementa el control sobre Susana, y ésta cada vez se aleja más de él.*



Así es como las respuestas automáticas de una persona incrementan las de la otra y viceversa, dándose procesos paralelos donde cada uno refuerza (fortalece las conexiones) sus patrones de conducta negativos. Esta situación genera cada vez más presión en la relación, la cual termina por deteriorarse del todo.

-¿Quieres saber más?

<http://muyinteresantepain.blogspot.com.es/2014/01/los-mapas-del-conectoma-humano.html#.VA4Syvl5Mgo>

Guacimara González González (Abril 2015)

Este material ha sido creado para apoyar a las personas que están haciendo terapia psicológica en mi consulta, con el fin de apoyarlas en el trabajo terapéutico, por favor, no lo difundas.