

¿Por qué repetimos patrones dolorosos en las relaciones?

Examinando la "compulsión de repetición".

La "compulsión a la repetición" es un concepto básico en todas las psicoterapias.

Freud creía que la compulsión de repetición era un reflejo del instinto de muerte, un impulso inconsciente hacia la autodestrucción.

La compulsión de repetición se manifiesta a través de procesos como el desplazamiento y la proyección.



Por Lázaro Castillo Jr
Lcastjr@outlook.com

La "compulsión a la repetición" es un concepto básico en todas las psicoterapias. La compulsión a repetir es particularmente interesante porque lo que se repite no es placentero. Por el contrario, suele ser un patrón doloroso y destructivo de sentir y comportarse.

Cómo los diferentes tipos de terapeutas interpretan la repetición

Diferentes “marcas” de psicoterapia explican las causas de diversas maneras. Por ejemplo, los terapeutas conductuales tratan las repeticiones como malos hábitos que se pueden cambiar mediante condicionamiento. Los terapeutas cognitivos ven las repeticiones como formas irracionales de pensar que pueden ser cambiadas por el pensamiento racional. Los terapeutas psicoanalíticos rastrean las repeticiones hasta las experiencias de la infancia que se repiten en la edad adulta. Por ejemplo, los niños que son abusados a menudo crecen para ser abusados o abusadores cuando son adultos.

Freud creía que la compulsión de repetición era un reflejo del instinto de muerte, un impulso inconsciente hacia la autodestrucción. La mayoría de los psicoanalistas han rechazado el concepto de la pulsión de muerte y creen que estos estados de sentimientos y comportamientos repetitivos fueron originalmente adaptativos y necesarios para la supervivencia psíquica de un niño, pero en la edad adulta son autodestructivos. Muchos psicoanalistas contemporáneos entienden la repetición como un intento de dominio: la esperanza de que esta vez la madre, el padre o el abuelo (o sus suplentes) se comporten de manera diferente. Desde esta perspectiva, la mujer que trata de seducir a su analista masculino vistiéndose seductoramente y haciendo comentarios seductores inconscientemente desea que el analista masculino (padre) no actúe sus sentimientos sexuales hacia ella como lo hizo su padre.

Desplazamiento, proyección y transferencia

La compulsión de repetición se manifiesta a través de procesos como el desplazamiento y la proyección. El desplazamiento implica experimentar y tratar a una persona como si fuera otra. Así, el paciente puede experimentar a la analista como si fuera su madre. **La proyección** implica experimentar que otra persona tiene sentimientos que tú tienes. Por ejemplo, el paciente se siente culpable y experimenta que el analista piensa que es malo. En psicoanálisis, los sentimientos y experiencias que el paciente tiene hacia el analista se denominan “**transferencia**” y el análisis de la transferencia está en el corazón del proceso psicoanalítico.

Trabajar a través de la repetición y la transferencia.

La compulsión de repetición y la transferencia no solo ocurren en la psicoterapia y el psicoanálisis, sino que aparecen en nuestras vidas todos los días. La única diferencia es que, en el psicoanálisis, las repeticiones y la transferencia se identifican a través del insight y se “elaboran”.

Por “elaboración” me refiero al proceso de ser capaz de distinguir al analista de la persona con la que desarrolló este patrón en la infancia e interiorizar una nueva forma de relacionarse y sentir. Por ejemplo, tengo una paciente que me experimenta como desinteresada en ella de la forma en que ella experimentó a su madre. La hace alternativamente desesperada por comprometerme y enojada conmigo por no estar comprometida. Ella experimenta esto con su esposo, amigos y colegas, así como conmigo. Pero es conmigo que ha llegado a ver que esta es una lente a través de la cual experimenta el mundo.

En nuestras relaciones con nuestros amantes, amigos, esposos, esposas, hijos, amigos y compañeros de trabajo, las repeticiones (basadas en el lente a través de la cual coloreamos el mundo) generalmente no se identifican ni se resuelven. En mi trabajo con pacientes, lo describo como similar a la máquina de zanahorias de Bugs Bunny. Lo que sea que puso en él, salió en forma de zanahoria.

El proceso de "elaboración" lleva mucho tiempo. No dejamos simplemente de hacer o sentir lo que experimentamos como "natural" y lo que hemos estado haciendo toda nuestra vida. Además, detener un patrón repetitivo generalmente implica renunciar a algo. Esta es la base de lo que los psicoanalistas llaman "**resistencia**". Si las personas tienen tantos problemas para detener un patrón de comportamiento que les causa dolor, el patrón debe tener alguna función. El ejemplo más concreto y consciente son las adicciones. El éxtasis de un subidón de heroína o de ganar una carrera de caballos es tan intenso que el adicto no puede dejarlo, a pesar de que destruye su familia, carrera, amistades, etc.

Lea además, el efecto de la Cafeína en el Cerebro

¿Cómo romper el ciclo?

TE HAS PREGUNTADO: ¿cómo romper con emociones inapropiadas, [zonas erradas](#), ciclos de codependencia y por encima de todo, escoger ser feliz?