

Cómo superar la auto obsesión que bloquea el crecimiento emocional

La auto obsesión comienza cuando los sentimientos prevalecen sobre la realidad.

PUNTOS CLAVE

- 1- Los sentimientos son señales importantes sobre posibles realidades.
- 2- Emergen en respuesta a la actividad mental (pensamientos, imaginación, memoria, sueños) y estímulos ambientales.
- 3- Captan la atención para que actuemos sobre la motivación inconsciente, para la cual nos ha preparado el componente de excitación inconsciente de la emoción.
- 4- Entre la señal y la decisión consciente de actuar, muchas cosas pueden salir mal.



Por Lázaro Castillo Jr

La mayor parte de lo que aprendí sobre las emociones en la escuela de posgrado está mal, y esa era mi especialidad. La explosión de la investigación en neurociencia y función cerebral en los últimos años hace que sea difícil para los legos y los médicos profesionales mantenerse al día.

Un buen lugar para comenzar, si así lo desea, es el trabajo de Joseph LeDoux, Daniel Kahneman y sus asociados.

Señales

Los sentimientos son señales importantes sobre posibles realidades. Debemos valorarlos sin confundirlos con la realidad. La alarma de humo no es el fuego.

La corteza prefrontal interpreta la señal emocional, la evalúa y decide si actuar sobre ella y cómo hacerlo. Pero funciona más lentamente que las señales emocionales, lo que lo hace susceptible al sesgo de confirmación: procesa la información que verifica la señal y pasa por alto la evidencia que la contradice.

La auto obsesión ocurre cuando interpretamos la señal interna como realidad.

Los siguientes son problemas comunes de los sentimientos-señales y las formas en que los interpretamos. Las correcciones anotadas (en cursiva) implican ralentizar el proceso para permitir que la corteza prefrontal evalúe y decida un curso de acción beneficioso, para darle una oportunidad de luchar para escapar de la prisión de la obsesión por uno mismo.

Rigidez

El problema emocional más generalizado es la rigidez de la respuesta. Le sucede a todo el mundo hasta cierto punto, debido a las tendencias de formación de hábitos de las asociaciones inconscientes. Cuando los sentimientos se vuelven inflexibles, nos convertimos en generales que luchan en la última guerra, respondiendo no a los acontecimientos actuales sino a asociaciones complejas del pasado. Un sistema emocional inflexible limita el crecimiento y el desarrollo. La rigidez subyace en la mayoría de los trastornos emocionales. En el extremo, conduce a un comportamiento autodestructivo y antisocial.

La psicoterapia tradicional buscaba flexibilizar el sistema emocional explorando (especulando, en realidad) cómo se volvía rígido. Las terapias más recientes se enfocan en desarrollar hábitos más flexibles, en reconocimiento de que teorizar sobre lo que nos metió en un agujero no nos sacará de él.

La mayoría de los sentimientos siguen juicios tácitos y se intensifican o disminuyen según las interpretaciones. Por ejemplo, si mi juicio de piloto automático es que mi pareja no es confiable, interpretaré su distracción como agresión pasiva, lo que me generará resentimiento.

Practique buscando evidencia para contrarrestar su respuesta inicial. Considere las interpretaciones como hipótesis que necesitan ser probadas.

Mi pareja es confiable en todos los aspectos importantes. En lugar de acusarla, le recordaré amablemente lo que dijo que haría. Se da cuenta de que se olvidó y asegura que cumplirá su promesa de inmediato, demostrando que la hipótesis pasivo-agresiva es falsa. La interpretación correcta es que, como yo, es una humana ocupada que ocasionalmente olvida.

Interpretaciones contradictorias

La ansiedad de que un cónyuge se quede despierto hasta tarde invoca interpretaciones de accidentes y lesiones, lo que estimula la compasión y la motivación para ayudar. La interpretación contradictoria es la infidelidad, la estimulación de los celos y la motivación para castigar. Las flores en la mesa significan que ella me ama en un momento, que se siente culpable por amar a otra persona al siguiente, que él es dulce y considerado, que me está engañando para que me manipule, que encontró una oferta barata en la floristería.

Elija la interpretación más benigna que sea realísticamente posible.

Intolerancia a la incertidumbre

Pocas interpretaciones tienen certeza. Cuando la incertidumbre acerca de una respuesta emocional genera ansiedad, a menudo se produce una cascada confusa de sentimientos. Durante esta cascada, las proyecciones, la esencia de la auto obsesión, dominan las percepciones de los demás.

Acepte que la incertidumbre y la ambigüedad son naturales e inevitables. Actuar sobre la probabilidad, en lugar de la posibilidad.

Señales de autovalidación

- 1- "Si estoy enojado, debes estar haciendo algo mal".
- 2- "Si tengo miedo, debes estar amenazando".

Los problemas ocurren cuando interpretamos los sentimientos como realidad. Esto es como asumir que la alarma de humo es el incendio, en lugar de una señal de que posiblemente comience un incendio. Al igual que las alarmas emocionales, los detectores de humo son sistemas de "más vale prevenir que curar", calibrados para dar falsos positivos. No queremos que suene la alarma de humo después de que la casa esté en llamas. Reaccionamos a la alarma revisando la señal para ver si hay un incendio o simplemente algo cocinando. Nadie escucharía una alarma de humo y gritaría: "¡Todos vamos a morir!"

Sin embargo, asumimos que las señales emocionales representan cierta realidad.

Valide el sentimiento y evalúe qué tan cerca está de la realidad.

Señales de invalidación y denegación

“No tengo derecho a sentirme así”, o “Realmente no me siento así”, o “Nadie debería sentirse así”, o “Si me sintiera así, estaría loco.”

Tienes derecho a sentirte como te sientas. Todos los sentimientos son normales, aunque las interpretaciones de ellos y los juicios que los estimulan son propensos a errores.

Valide cómo se siente, pero concéntrese en cómo quiere sentirse. Esto traerá experiencias de sentirse bien a la memoria implícita. Cuando te sentías bien, estabas menos obsesionado contigo mismo y era más probable que eligieras un comportamiento beneficioso.

Distorsión

Los sentimientos amplifican y magnifican los estímulos. Los sentimientos negativos amplifican un aspecto negativo de una persona o comportamiento, ignorando todos los demás aspectos. Esto conduce a reacciones exageradas y comportamientos que violan valores más profundos y los mejores intereses a largo plazo.

Aprecie las propiedades amplificadoras de los sentimientos y no haga juicios ni decisiones importantes antes de regular la señal.

Importancia superficial

Parfraseando a Sylvan Tomkins: con los sentimientos, todo es importante; sin sentimientos, nada es.

Los problemas ocurren cuando la intensidad de las señales emocionales no se corresponde con los valores o ventajas personales, es decir, el estímulo parece demasiado importante o no lo suficientemente importante. El primero está capturado por el título de un libro popular, Don't Sweat the Small Stuff. Este último es profundamente malinterpretado por su subtítulo, It's All Small Stuff.

[Comprender y procesar la ira](#)

[Dentro de la mente de un asesino](#)

[La actividad no empática abarca el espectro de los trastornos de la personalidad](#)

Decida la importancia de la señal, según sus valores y sus mejores intereses a largo plazo.

Señalización condicionada

Los problemas ocurren cuando las señales emocionales se desconectan de los estímulos, es decir, el sentimiento está condicionado para estimular otros sentimientos u otros mecanismos de afrontamiento.

Ejemplos:

- 1- La decepción (tristeza) estimula la ira o el retraimiento
- 2- Los bajos recursos físicos estimulan la ansiedad o la irritabilidad
- 3- La irritabilidad, generalmente de origen fisiológico, nos lleva a culpar al cónyuge por algo, por cualquier cosa.

Sin un problema específico identificado, no puede haber solución; la señal emocional no puede motivar ningún comportamiento correctivo o fortalecedor. Esto es como competir con el motor de un automóvil en punto muerto. En las relaciones, es como conducir con el volante bloqueado.

Concéntrese en el desencadenante específico, decida si la señal es proporcional a él y busque una solución para mejorarlo. (La culpa nunca lo mejorará.)

Inhibición o desinhibición excesiva

El primero nos impide actuar en nuestro mejor interés; este último nos hace violar nuestros mejores intereses.

Los sentimientos no deben ser inhibidos o desinhibidos. Deben regularse cambiando las percepciones e interpretaciones que los estimulan.

Valide el sentimiento, evalúe qué tan cerca está de la realidad y elija un comportamiento en sus mejores intereses a largo plazo, que siempre será consistente con sus valores más profundos.

[7 signos de trastorno de personalidad antisocial](#)

[La anatomía del mal cotidiano](#)

Problemas de afrontamiento

Las emociones, particularmente las negativas, se sienten diferentes en el interior de la forma en que se ven en el exterior. Por ejemplo, el resentimiento resulta de una percepción de injusticia. Debido a que la obsesión por uno mismo afecta las percepciones precisas de los demás, seremos hipersensibles al comportamiento injusto de otras personas, mientras apenas notamos el nuestro. Por dentro, te sientes agraviado, si no víctima. En el exterior, pareces malo y antipático, si no como un victimario. Si cree que la gente no lo entiende, la desconexión interna-externa es probablemente la culpable. La gente reacciona a lo que ve, no a lo que sientes.

La toma de perspectiva modifica naturalmente el comportamiento emocional y permite la reconciliación de la experiencia interna con las manifestaciones externas.

El problema es que los sentimientos fuertes impiden la toma de perspectiva. Obsesionados por sí mismos por naturaleza, los sentimientos fuertes nos dificultan leer y comprender las emociones de los demás y discernir los efectos de nuestro comportamiento en los demás. En lugar de percepciones precisas, adivinamos y proyectamos, en función de cómo nos sentimos en ese momento. Esto puede ser un desastre en las relaciones cercanas.

Practica la visión binocular: la capacidad de mantener la perspectiva de tu pareja junto a la tuya. No emita juicios hasta que comprenda la perspectiva de su pareja.

La táctica de afrontamiento más problemática es utilizar la ira como regulador. Cuando las emociones parecen estar fuera de control, los pensamientos se desorganizan. La adrenalina de la ira los reorganiza temporalmente, aunque de manera distorsionada. El comportamiento resultante es subestimar y exagerar, lo que genera soluciones como apagar una lámpara con una piedra. Es poco probable que actuemos en nuestro mejor interés a largo plazo con ira.

Practique convertir la motivación para culpar y castigar, inherente a la ira, en una motivación para mejorar, apreciar, conectar o proteger.

Algunas personas tratan de enmascarar la desconexión manipulando las características de la demostración emocional, como el lenguaje corporal, las expresiones faciales, el contacto visual y el tono de voz. Pero es casi imposible controlar todos los componentes del comportamiento emocional, ya que involucran músculos involuntarios. Nunca pareceremos ser compasivos o incluso respetuosos mientras estamos resentidos. Los intentos de hacerlo nos hacen parecer poco sinceros, como malos actores o políticos.

[La investigación revela 3 ingredientes que hacen que la vida tenga sentido](#)