

Romper las cadenas de la adicción

Detenga el comportamiento compulsivo navegando por su "punto de inflexión".

PUNTOS CLAVE

- Una proteína llamada FosB producida en el cerebro puede mejorar el comportamiento compulsivo y la motivación.
- Las emociones pueden servir para alimentar la intensidad de los comportamientos compulsivos.
- Mejorar su precisión emocional mediante la comprensión del modelo S-REF puede ayudar a difundir el pensamiento "justificador".
- Involucrar el "punto de inflexión" de la intensidad emocional puede vencer la tentación de involucrar respuestas compulsivas.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



- Encerrado en su adicción compulsiva
- Se siente como si no tuviera control cuando me llega la urgencia”.
- “Siempre vuelvo a eso y lo está arruinando todo”.
- “Me gusta cómo me hace sentir al principio, pero luego me quedo triste y deprimida”.
- “Sé que está mal y es malo para mí de muchas maneras, pero no puedo parar”.

Examinando la "compulsión de repetición.

¿Pueden cambiar las personas con trastornos de personalidad del grupo B?

Una perspectiva que promueve la resiliencia

Así es como algunos de mis pacientes han descrito sus sentimientos acerca de sus adicciones o compulsiones. Los comportamientos compulsivos pueden manifestarse en forma de comer de forma anímica, uso de pornografía, Internet (desplazamiento del destino), sexo, redes sociales, ejercicio, juegos de azar o uso de sustancias psicoactivas como estimulantes, depresores, opiáceos y alucinógenos. Cualquiera que sea la forma que adopte, cuando una persona desarrolla una compulsión, el proceso de respuesta inhibitoria del cerebro (capacidad para detenerse) se ve muy comprometido y, por lo tanto, muchos sucumben a sus abrumadores impulsos emocionales.

De hecho, la investigación sobre el papel de una proteína implicada llamada FosB amplía nuestra comprensión de cómo el cerebro se estimula aún más y aprende a adaptarse en respuesta a comportamientos repetidos, instigando así la probabilidad de que el compromiso compulsivo se repita la próxima vez. Piense en una pila de ladrillos (FosB), uno colocado encima del otro, creando capas de esta proteína. Este comportamiento de compromiso con los estímulos que te atraen se basa y refuerza la estabilidad y la fuerza de FosB, lo que hace que sea aún más difícil romper la cadena de compulsión.

Además, FosB puede promover procesos de motivación y recompensa en el cerebro, sirviendo así para incentivar la repetición de actuaciones con una tenacidad más fuerte. Pero detener el número de activaciones, o lo que se conoce como 'procesamiento hedónico', es similar a quitar cada ladrillo, uno por uno, hasta que finalmente FosB se haya reducido en gran medida de acuerdo con esa compulsión específica.

Cómo las emociones sirven para alimentar los comportamientos compulsivos

La regulación emocional es la "capacidad de ejercer control sobre el propio estado emocional". Para aquellos que se encuentran en circunstancias adictivas, esto puede ser extremadamente difícil de controlar porque nuestras emociones pueden representar una variedad de cosas sobre cómo nos sentimos, como soledad, miedo, tristeza, caótico o abrumado y más. Cuando experimentamos estados emocionales negativos, la función ejecutiva retrocede.

La parte "ejecutiva" del cerebro es responsable de ejecutar habilidades como la atención, el razonamiento, el juicio, la resolución de problemas, la creatividad, la regulación emocional y el control de los impulsos. Note las palabras razonamiento, regulación y control de impulsos, ya que son los precursores de los procesos requeridos para disminuir las respuestas compulsivas.

Cuando esta parte de nuestro cerebro es eclipsada por la emoción, es un desafío pensar de manera lógica y racional, por lo que el razonamiento emocional toma el control.

Mejora la precisión emocional

Una de las primeras preguntas que hago a los pacientes que revelan un problema con la adicción o las compulsiones es si pueden nombrar el sentimiento precursor que ocurrió justo antes de que decidieran involucrarse en la sustancia, cosa o actividad que es el problema. Pueden describir sentirse solos, tristes, enojados, desesperanzados, despreciados o incluso aburridos. Estos "estados emocionales" predominan en nuestro sistema límbico y las estructuras enterradas en lo profundo de él pueden influir en las respuestas asociativas de los recuerdos en los que el alivio llegó a través de algo que uno pudo haber disfrutado en el pasado ("El sistema límbico", 2019). Esto puede mejorar la motivación para las respuestas organizadas que antes conducían a una gratificación inmediata.

Sin embargo, al pedirles a los pacientes que identifiquen el sentimiento principal y predominante que estaban experimentando justo antes de buscar alivio, podemos aprender a comprender y distinguir la emoción desencadenante principal de la amplia gama de colores emocionales disponibles. Y una vez que comprendemos esta base emocional, los pacientes pueden aprender estrategias para controlar sus narrativas emocionales irracionales (guiones para justificar las adicciones) para fomentar mejores resultados.

Esto se puede ver a continuación en lo que los autores han explicado como un modelo de pensamiento S-REF, donde las creencias conducen a valoraciones erróneas de las situaciones y es menos probable que las intrusiones se traten adecuadamente. A continuación, se muestra un ejemplo de cómo veo este modelo llevado a cabo en pacientes con adicciones o conductas compulsivas.

El autor Malcolm Gladwell presentó la idea del "punto de inflexión" como el umbral o momento de mayor masa crítica. Tomando prestada esta idea, cuando se trata de adicciones, el "punto de inflexión" es ese momento en el que las emociones y los pensamientos comienzan a subsumir a la persona, iniciando proposiciones rápidas sobre la manera más rápida de reducir la intensidad emocional, generalmente en forma de emociones negativas e insalubres comportamientos; los pacientes comenzaron a comprender este mecanismo, porque ofrece el mayor potencial para anular la automaticidad (reacción de autorrespuesta) de las tentaciones adictivas o compulsivas. No es una tarea fácil, porque el punto de inflexión para involucrarse en hábitos adictivos o compulsivos es de apenas milisegundos, y el interruptor de activación del "placer" en el cerebro se activa rápidamente.

[¿Por qué algunos continúan usando drogas cuando arruinan sus vidas?](#)

¿Por qué todos somos banqueros corruptos?

Maneras de romper el momento del punto de inflexión

1-Contando

Cuando surjan sentimientos que se identifiquen como desencadenantes, intente tomarse un momento para visualizar algo completamente diferente que requiera el enfoque del cerebro frontal. Ayudo a entrenar a los pacientes para representar imágenes activas que, a su vez, impulsan la activación neuronal.

Imagine usted un carrete de película que cuenta regresivamente de 10 a 1, manteniendo la imagen cambiante durante 10 segundos, lo que puede ser suficiente para que pueda respirar y desconectar pensamientos anteriores, recuperando así algo de homeostasis. Esto se puede hacer tantas veces como sea necesario.

2-Estancia frontal-cerebro

Salir a caminar, correr, construir un rompecabezas, limpiar la casa, cortar el césped, llamar a un amigo o leer ficción: todo puede ayudarlo a regresar al cerebro frontal.

3-Escupir en la sopa

Nuestros cerebros pueden buscar lo que es "placentero" o "alivio" en un momento de debilidad. Pero, ¿y si hiciéramos la actividad menos placentera? Para un fumador, puede ser que complemente el yogur con piña o leche antes de fumar. El yogur y la piña pueden crear una alteración del sabor negativa que puede crear una aversión a fumar un cigarrillo. Para aquellos con un uso compulsivo de la pornografía, romper la "ilusión" leyendo algunas de las duras narrativas de mujeres y hombres que han tenido el coraje de exponer elementos horribles de las escenas de la industria del porno puede ser un poderoso desmotivador. Crear aversiones emparejando un contra potencial puede ayudar a desafiar una adicción.

En última instancia, romper la cadena de la adicción y la compulsión requiere nuestra plena convicción, y debemos querer liberarnos de ella antes de comenzar a intentarlo.

Referencias

Gladwell, M. (2005). El punto de inflexión: cómo las pequeñas cosas pueden marcar una gran diferencia (edición abreviada). Little, Brown & Company.