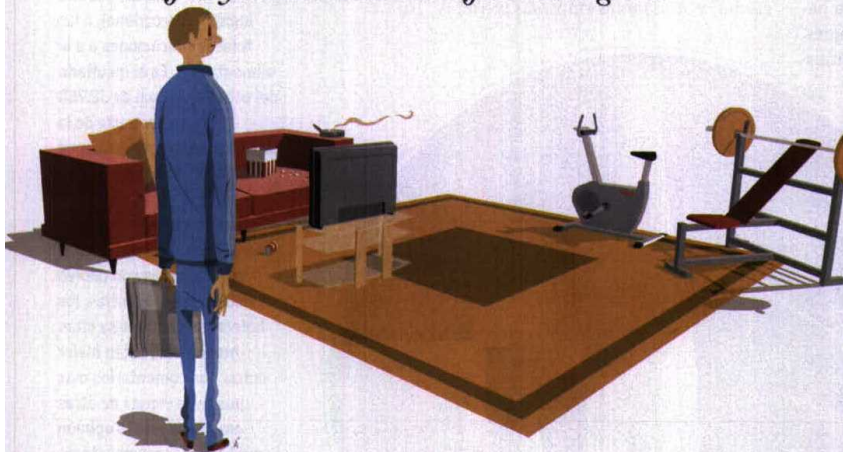


intro **PSICOLOGÍA**

CÓMO ENCARRILAR LOS *Impulsos*

Lo fácil es caer en ellos, más difícil es reflexionar y oír a nuestro Pepito Grillo interior. Para conseguir cambios, lo más importante es hacer acopio de energía y saber tomar las recaídas como un hecho natural.

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *José Luis Ágreda*.



Manzana o cruasán de chocolate?, ¿gimnasio o sofá?, ¿refresco o Martini?, ¿cigarrillo sí, cigarrillo no?... ¡Cuántas batallas interiores provocan estos dilemas! Disyuntivas que nos parten dolorosamente en dos. Por ello, los psicólogos Fritz Strack y Roland Deutsch, de la Universidad de Würzburg, bautizaron su teoría para explicar el autocontrol con el nombre de modelo de sistema dual. Parten de la idea de esta lucha interior. Concretamente, entre el sistema impulsivo y el reflexivo.

El sistema impulsivo funciona dirigido por los refuerzos inmediatos: el dulce placer del chocolate, el descanso envolvente del sofá, la flotación del Martini, la intensidad de la primera calada... Esta parte de nuestro yo no piensa, va a gratificarse directamente, no le importa qué pasará con nuestro cuerpo a largo plazo. Es inconsciente, es emocional, es como un niño. Su opositor, el sistema reflexivo, es el Pepito Grillo. Nos avisa de qué puede suceder si bebemos alcohol, nos recuerda que ayer nos

propusimos por enésima vez que hoy iríamos al gimnasio... La razón es la que habita en este sistema. ¿Quién gana la batalla? Depende...

CANSADOS Y CON PROPÓSITOS
"Si nos sentimos mentalmente agotados, los impulsos se apoderan del timón"
(Wilhelm Hofmann y Malte Friese)

Son muchos los factores que determinan quién triunfará en esta pelea. Los que provocan que encendamos el cigarrillo o no, o que determinan si el sofá acabará por hechizarnos y hacernos olvidar nuestro juramento interior de hacer ejercicio. De entre todos ellos, hay uno que es el rey: el cansancio. El agotamiento es el principal enemigo de nues-

tros propósitos. Es fácil de entender. El sistema reflexivo necesita mucha energía para trabajar, mucha más gasolina que el impulsivo. Nuestro cerebro gasta una alta cantidad de combustible para reflexionar.

Vamos andando por la calle y al mismo tiempo nuestros pensamientos van volando de un lado para otro; podemos hacer las dos cosas a la vez (andar y pensar) porque ambas requieren poca energía, son automáticas. Pero ¿qué pasa cuando de repente nos acordamos de algo muy importante o nos viene una idea genial a la cabeza? Pues, en muchos casos, nos detenemos, nos paramos en medio de la acera. Toda la energía se va hacia esa idea, tanta que incluso hemos necesitado la que empleábamos para andar. Estamos conduciendo y escuchando música, fácil, nuestro cerebro puede con las dos tareas. ¿Qué pasa cuando tenemos que aparcar? Mucha gente apaga la radio, necesitan toda la atención, toda la energía, para calcular las maniobras.

Pues bien, ante el pastel de chocolate también necesitamos energía, combustible, para que nuestro sistema reflexivo se ponga en marcha y nos frene. Normalmente llegamos a casa derrotados, abrimos la nevera y ¿quién tiene energía para luchar contra ese apetitoso pastel? Así que el impulsivo que no requiere energía gana la batalla. Tal como señalan Wilhelm Hofmann y Malte Friese, especialistas en conductas impulsivas, "el autocontrol precisa de energía mental, tan agotable como la fuerza muscular".

Si algo nos caracteriza a la mayoría de los humanos actuales que vivimos en esta sociedad, es nuestra apretada agenda. Esos listados agotadores de obligaciones. Ese ajetreo diario va consumiendo las energías y encima vamos coleccionando >

"El agotamiento es el principal enemigo de nuestros propósitos. Nuestro cerebro gasta mucho combustible para reflexionar"



“Si dispusiéramos de una goma que borrara la culpa, las recaídas resultarían simpáticas, un ejemplo de nuestra hermosa imperfección”

> propósitos que solo por el hecho de proponerlos ya absorben más energías. Esa lucha con nosotros mismos es lo más aplastante. En muchos casos sobreestimamos nuestra capacidad y a pesar de lo extenuados que vamos, pensamos que seremos capaces de lograr todos nuestros objetivos. Qué inocentes.

Quizá sería más sensato plantearnos ganar energías, descansar y luego empezar con los objetivos. Con el fin de acumular energía para que nuestro sistema reflexivo esté bien abastecido, una fórmula puede consistir en disminuir actividades, y otra, en vivirlas de forma distinta. No provoca el mismo cansancio una reunión armoniosa que otra en la que participamos como si se tratara de una batalla campal. Así que sucumbir o

no ante el Martini puede depender perfectamente de cómo haya transcurrido el encuentro. Es más fácil resistirnos a esa tentación si volvemos a casa después de una reunión pacífica que si lo hacemos después de una infernal.

ESFUERZO, SACRIFICIO, ¡BUF!

“El secreto de mi felicidad está en no esforzarse por el placer, sino en encontrar el placer en el esfuerzo” (André Gide)

Existen palabras que nos cansan solo con oír las, parecen pronunciadas en mayúsculas: “ESFUERZO”, “SACRIFICIO”. Es como si te dijeran: “Tú tira del carro, avanza a pesar de los pesares, aunque lo pases mal, solo mira a tus objetivos y aunque no puedas, ten FUERZA DE VOLUNTAD” (otra palabra que siempre suena a mayúsculas). Quizá deberíamos sustituirlas por otras como “automotivación”. Resulta más atractiva. Esta suena más a: “Sé inteligente y motívate a ti mismo, divide tu objetivo en trocitos pequeños para no agobiarte tanto, refuézate cada vez que tengas un pequeño logro, elige algo que te guste para premiarte y no te castigues cuando tropieces”. Cada uno nos automotivamos a nuestra manera, hay tantas formas de automotivación como personas.

¿VIVIR O CONTROLAR?

“La mejor manera de librarse de una tentación es caer en ella” (Oscar Wilde)

James Prochaska y Carlo DiClemente en 1982 se preguntaron: ¿Cómo cambian las personas? ¿Cuáles son las fases que atraviesan para dejar de fumar, el alcohol, la vida sedentaria...? Y la respuesta fue: “La rueda del cambio”. Esta rueda se compone de seis pasos: 1) Precontemplación: tenemos un problema, pero no somos conscientes de él. 2) Contemplación: simultáneamente queremos, pero rechazamos el cambio, reina la ambivalencia. 3) Determinación: la balanza se decanta hacia la intención de empezar a cambiar. 4) Acción: nos implicamos en acciones que nos ayudan a cambiar. 5) Mantenimiento:

convertimos estas acciones en hábitos. 6) Recaídas: aparecen los tropezones.

Lo interesante es que los autores presentan este modelo como una rueda, un círculo. Recaer es normal, es lo más humano que existe. Sin embargo, lo vivimos fatal. Lamentablemente, nuestro cerebro binario es un poco corto y no lo ve así. Así que si hemos fumado un cigarrillo, o incluso hemos pegado una calada, ya consideramos que hemos vuelto a fumar. Los remordimientos entran en acción para empujar la autoestima hacia abajo. Y cuando nada importa nada porque nos vemos como gusanos, entonces necesitamos devorar muchos palitos con Nocilla, o bebernos tres *gintónics* seguidos, o ir a comprar un paquete de tabaco nuevo para empezar otra vez. Si dispusiéramos de una goma que borrara la culpa, las recaídas casi resultarían simpáticas. Serían un ejemplo de nuestra hermosa imperfección. Pero la culpa...

Por ello, en los programas psicológicos para dejar de fumar, abandonar el alcohol, hacer dieta... la última sesión se dedica a tratar el tema de las recaídas. En primer lugar se trata de identificar los factores que en nuestro caso pueden causarla, porque así es más sencillo evitar el tropezón. Por ejemplo, si sabemos que cuando nos enfadamos vamos directamente a la nevera, a la mínima que el enfado asome la cabeza debemos adoptar otra estrategia, como por ejemplo llamar a un amigo para explicarle lo que nos provoca tanta rabia. Se trata, como siempre, de conocernos a nosotros mismos para actuar como si fuéramos nuestro propio psicólogo. En estas sesiones también se trabaja que las recaídas forman parte de un proceso normal.

Nos vamos a morir. Todos. Por mucho que cuidemos nuestra salud. Pero la moderación suele ser una cómoda y saludable compañera. Dos grandes educadores de salud de nuestro país, Miguel Costa y Ernesto López, nos regalan esta reconfortante reflexión: “Pretender llevar una vida sin riesgos equivaldría a encerrarse en una urna de cristal, pero encerrarse en una urna supondría el mayor riesgo de todos porque equivaldría a no vivir”. ●

CONDUCTAS MÁS SALUDABLES

1. PELÍCULAS

- ‘Bridget Jones’, de Sharon Maguire.
- ‘Gordos’, de Daniel Sánchez Arévalo.
- ‘Cuando un hombre ama a una mujer’, de Luis Mandoki.

2. LIBROS

- ‘La entrevista motivacional’, de W. R. Miller y S. Rollnick (Paidós). Es un libro dirigido a terapeutas que quieren motivar a sus pacientes para adquirir conductas saludables. Sin embargo, sus ideas también pueden resultar útiles a las personas que quieren automotivarse.

