

Disociación de Asociaciones

Una guía de autoayuda para reducir la presencia de los pensamientos intrusos en la vida cotidiana.

Una adaptación en español llevada a cabo por Boris C. Rodríguez Martín y Osana Molerio Pérez de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. El procedimiento original se encuentra en el Manual "Association Splitting", desarrollado por Steffen Moritz y Lena Jelinek

Contacto:

Boris C. Rodríguez Martín (MS)

Facultad de Psicología

Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas (UCLV)

Carretera de Camajuaní Km 5 ½, Santa Clara, Villa Clara, Cuba

CP: 54830; Teléfono: +53 42 281363, borisc@uclv.edu.cu

Agradecimientos

Este manual fue enriquecido considerablemente tras las correcciones realizadas por Gloriamarys Chávez Cámara y Patricia Gil Pérez.

¿A quiénes está dirigido este manual?

A todas aquellas personas que en determinados momentos vitales se ven invadidas por pensamientos que vienen a su mente repentinamente, son indeseados y le causan malestar: "desaprobaré el examen", "a mi hijo le ha ocurrido un accidente", "mi pareja va a terminar la relación", "voy a ser despedido", entre otras. Si ante estos pensamientos, usted asume la postura de "tengo una idea en mi cabeza de la que quisiera verme libre, pero mientras más trato de no pensar en ella, retorna con más fuerza", este Manual le brindará una estrategia para manejarlos.

Introducción

Cotidianamente podemos experimentar pensamientos que vienen a nuestra mente de forma repentina, suelen ser indeseados y causar malestar. Por suerte, muchos desaparecen de manera natural, pero algunos persisten a pesar de nuestros intentos por librarnos de ellos. Estos pensamientos pueden estar relacionados con la comida, el trabajo, los estudios, la pareja o la familia, por solo citar los casos más relevantes.

Aunque se reconocen diversas estrategias para controlar estos pensamientos, una de las más utilizadas consiste en tratar de evitarlos voluntariamente, o sea, “poner de nuestra parte” para no pensar en ellos. A esta estrategia de control mental se la conoce como *supresión de pensamientos*. Diversos estudios han confirmado que cuando las personas evitan pensar en la idea que les causa malestar esta suele retornar una y otra vez. Por ello, a pesar de ser una de las más utilizadas, no es la más recomendable.

Para lidiar con estos pensamientos intrusos se han realizado numerosas investigaciones, la técnica que se expone en este manual parte de una de ellas. Fue diseñada originalmente para ayudar a personas que sufren de pensamientos obsesivos, diagnosticadas con un Trastorno Obsesivo-Compulsivo. En la misma se buscan las asociaciones patológicas que detonan los pensamientos obsesivos y se les resta fuerza mediante la inclusión de otras asociaciones positivas o neutras.

Partiendo de la base que los pensamientos obsesivos no son más que pensamientos intrusos que se han convertido en patológicos y tienen un conjunto de características peculiares, se ha modificado ligeramente la técnica para generalizarla a personas sanas que experimentan pensamientos intrusos de forma regular durante determinados períodos de su vida cotidiana.

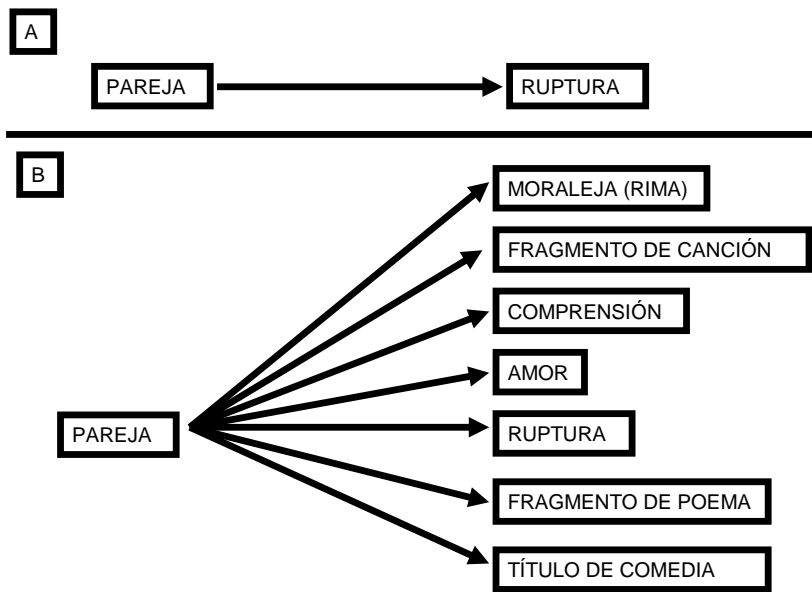
En primer lugar se busca la idea o situación que con mayor frecuencia “detona” el pensamiento intruso. Veamos algunos ejemplos frecuentes en la vida cotidiana: cada vez que el hijo sale de la casa en la noche, la idea de que

alguna desgracia puede ocurrirle no abandona la mente de la madre, en este caso la asociación sería *salida-noche-desgracia*; cada vez que un empleado piensa en su arrogante jefe, no puede evitar el deseo de renunciar (*jefe-renuncia*); una persona cuya pareja ha sido enviada un tiempo fuera de la ciudad por motivos de trabajo, se ve invadida por la idea de que este conocerá a otra persona y romperá la relación (*pareja-ruptura*); etc. En estos ejemplos evocar *la salida, el jefe o la pareja* constituye el pensamiento “detonante” y respectivamente ocasiona la aparición del pensamiento intruso, o sea, el pensamiento “diana”. Una vez que se ha identificado el pensamiento “detonante”, se buscan otras asociaciones para debilitar la fuerza que ha ganado aquella que es molesta.

Se asume que mientras más asociaciones se realicen con el pensamiento “detonante”, la totalidad de la fuerza que poseía la intrusión (lo podemos imaginar como una carretera en un solo sentido), quedará distribuida entre la cantidad de nuevas asociaciones que la persona sea capaz de formar (se le han agregado más bifurcaciones a esta carretera). Por supuesto, las nuevas asociaciones deberán ser positivas o neutras. La asociación inicial no será desterrada pero perderá tanta fuerza como nuevas asociaciones usted sea capaz de realizar.

En la Figura-1 se muestra un ejemplo de lo expresado en el párrafo precedente. En A, esta se dirige hacia un solo objetivo, generando el pensamiento “diana” (ruptura), por lo que la fuerza asociativa se dirige en su totalidad hacia una sola dirección (carretera de un solo sentido). En B aparecen otras asociaciones además del pensamiento “diana”, que son positivas o neutras y no se relacionan con el núcleo de la intrusión diana. En este caso disponemos de siete asociaciones, por lo que la fuerza total asignada a esta red debe dividirse entre siete.

Figura-1. Distribución de la fuerza asociativa del pensamiento “detonante” (pareja).



Disociación de Asociaciones

Esta técnica se construye sobre la base de DOS MECANISMOS:

1. La relación de nuevos pensamientos con los ya existentes.
2. El fortalecimiento de viejas asociaciones que automáticamente conducen al debilitamiento de las asociaciones indeseadas.

Para reducir las intrusiones resulta necesario: EXPANDIR EL REPERTORIO DE LAS ASOCIACIONES COMPARTIDAS CON EL PENSAMIENTO “DIANA”.

Para lograr este objetivo es necesario, a su vez:

1. Crear nuevas asociaciones.
2. Fortalecer las que ya están establecidas que sean neutras o positivas.
3. Evitar todas aquellas que contribuyan al fortalecer la intrusión.

PRECAUCIÓN: a) no volver una y otra vez sobre razonamientos que intentan develar los motivos causantes de estos pensamientos, asimismo no culparse o avergonzarse por tenerlos y b) no suprimir los pensamientos intrusos: ¡MIENTRAS MÁS TRATE DE LIBRARSE DE ELLOS MÁS FUERTES SE TORNAN!

Los siguientes procesos reparadores son puestos en movimiento cuando usted aplica esta técnica:

1. Al crear y fortalecer asociaciones positivas y neutras se debilitan automáticamente las asociaciones que detonan los pensamientos intrusos.
2. Si estas asociaciones son conectadas con sentimientos positivos interfieren con el ciclo de incomodidad y malestar.
3. Si estos pensamientos intrusos indeseados son observados a distancia (ej. observar la palabra escrita, dividirla en sílabas, repetirla rápidamente en voz alta durante 20 segundos, etc.) se reduce el malestar que provocan y por tanto la probabilidad de intentar suprimirlos.

Instrucciones

Los objetivos que persigue esta técnica son crear y fortalecer asociaciones neutrales y positivas. Por favor, siga los siguientes pasos:

1^{RO}. Busque un lugar tranquilo y ejecute este ejercicio en una atmósfera relajada, CUANDO USTED NO ESTÉ PERMEADO POR ESTOS PENSAMIENTOS.

2^{DO}. Escriba las palabras o imágenes que representen aspectos importantes de su sistema de intrusiones. Estas son ideas, imágenes o impulsos que están casi siempre presentes en los pensamientos indeseados.

3^{RO}. Seleccione, al menos, dos palabras de esa lista (Ej. hijo-noche-accidente)

4^{TO} Escriba al menos tres asociaciones que usted conecte con esas palabras. Las asociaciones a realizar deben:

- Ser neutrales o positivas (estar fuera del circuito de las intrusiones).
- Tener sentido.
- ¡Ser divertidas!

Si usted no es capaz de pensar ninguna asociación: ¡PIDA AYUDA A LOS DEMÁS! Evite relacionar las nuevas asociaciones con los pensamientos “diana”, puesto que no contienen significados alternativos y trabajan para que se produzca la supresión. De esta forma se desencadena la cascada de pensamientos intrusos, como si fueran fichas de dominó que caen en secuencia.

5^{TO}. Deje que esas nuevas asociaciones se conviertan en habituales, diciendo en voz alta o repitiendo mentalmente las ideas intrusivas (o imaginando los miedos correspondientes) y luego, brevemente, diga o imagine una de las palabras o imágenes neutrales o positivas asociadas. Entonces, de nuevo conecte la idea intrusiva, con otra palabra o imagen neutral y así sucesivamente.

REALICE ESTE EJERCICIO EN UN TIEMPO NO MAYOR A 10 MIN/DÍA.

La finalidad es conectarse a la energía de asociación unidireccional (por ejemplo, aquella que inicialmente provenía solamente de palabras como “hijo” o “salida” e iban directamente a “accidente” o “problemas”), para ser utilizadas en nuevas asociaciones. La fuerza y el impacto de los pensamientos intrusos decrecen con la diversificación de la energía y facilita su debilitamiento. Sin embargo, LA CONSTRUCCIÓN DE ESTOS CANALES DE ASOCIACIÓN DEBE REALIZARSE GRADUALMENTE Y DE IGUAL FORMA DEBEN SER LIBERADOS.

6^{TO}. Concéntrese en las nuevas asociaciones o en aquellas establecidas con anterioridad que han sido debilitadas, aportando tantos significados como sea posible. Si usted puede, imagine la información neutral de manera visual o acústica. Mientras más intensamente esas nuevas asociaciones son experimentadas, a través de diferentes canales preceptuales, la mayor fuerza asociativa es tomada de las anteriores asociaciones dominantes y desagradables.

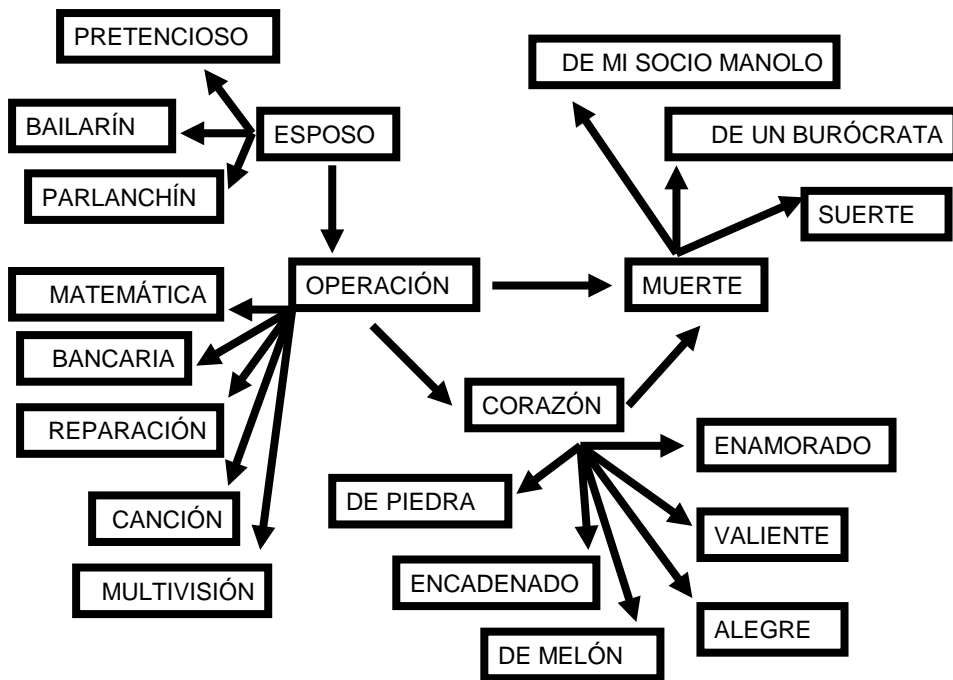
7^{MO}. Continuar con esta estrategia hasta que el pensamiento pierda poder. PUEDE SER DIFICIL AL INICIO, PERO SE TORNA MÁS FÁCIL CON EL PASO DE LOS DÍAS.

8^{VO}. Haga estos ejercicios varias veces durante el día (ej. 5 minutos en la mañana y 5 minutos en la tarde), EN MOMENTOS EN LOS QUE NO ESTÉ EXPERIMENTANDO ESTOS PENSAMIENTOS.

9^{NO}. Desarrolle su propio MAPA de las asociaciones. En la Figura-2 se muestra el mapa realizado por una persona cuyo esposo debía realizarse una operación del corazón y comenzó a experimentar la intrusión de que su esposo moriría en la operación. Decidió aplicar la técnica y los resultados fueron muy satisfactorios para ella. Puede observarse cómo se diversificaron las asociaciones que en un primer momento siempre llevaban a la palabra muerte.

Solo haremos énfasis en el manejo de la palabra “muerte”, que constituye un pensamiento “diana” extremadamente complejo, mediante su asociación a una película humorística (“La muerte de un burócrata”), obra de teatro (“Mi socio Manolo”) y palabra que rima.

Figura-2. Fragmento de un Mapa de las asociaciones.



NOTA IMPORTANTE:

CUANDO LAS INTRUSIONES APAREZCAN ¡NO INTENTE NEUTRALIZARLAS REPITIENDO ESTAS NUEVAS ASOCIACIONES! NO ES ESE EL OBJETIVO CON EL QUE FUE CONCEBIDA ESTA TÉCNICA.

EJEMPLOS

¡Sea creativo! Puede utilizar refranes, trozos de canciones o poemas, títulos de películas, etc.

¡Trate que las asociaciones establecidas (palabras u oraciones cortas) sean lo más vívidas posible!

¡No trate de suprimir o buscar argumentos contra las intrusiones!

¡Concéntrense en encontrar significados alternativos!

¡Use palabras o imágenes que sean neutrales o positivas, o palabras con rima!

¡Debería utilizar palabras que lo hagan reír!

¡Construya múltiples pares de asociaciones con la misma idea intrusiva!

LO QUE NO DEBE HACERSE

- a) Las asociaciones no pueden tener relación con el pensamiento “diana”:
TIENEN QUE SER NEUTRALES O POSITIVAS.
- b) Mantener unidas las asociaciones que constituyan el núcleo de la intrusión y faciliten la atención y el miedo: DEBEN DIVIDIRSE ENTRE NUEVAS ASOCIACIONES. ¡DIVIDE Y VENCERÁS!
- c) TRATAR DE NEUTRALIZAR LAS INTRUSIONES EN EL MOMENTO DE MAYOR INTENSIDAD MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE ESTA TÉCNICA. NO ESTÁ DISEÑADA CON ESE OBJETIVO. Lo único que conseguirá haciendo esto es fortalecer las intrusiones.