

La teoría polivagal en terapia

Cómo unirse al ritmo
de la regulación

DEB DANA

Prólogo de
STEPHEN W. PORGES

Traducción del inglés:
Antonio Aguilera Asensi



CAPÍTULO 10

EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO COMO SISTEMA RELACIONAL

Hay una palabra que puede guiar tu vida: reciprocidad.

~ PEARL S. BUCK

El sistema nervioso autónomo es un sistema relacional que se tonifica en la experiencia con los demás. Al nacer, los bebés con un desarrollo normal muestran una capacidad para la reciprocidad (la interacción diádica necesaria para alcanzar objetivos compartidos) y un impulso para conseguirla (Apicella et al., 2013). A lo largo de nuestra existencia, dependemos de las conexiones con los demás para dar sentido a nuestras vidas (Stillman et al., 2009).

El sistema nervioso autónomo crea una plataforma de seguridad para atender estas conexiones necesarias. Para hacerlo, un sistema nervioso entra en comunicación de ida y vuelta con otro sistema nervioso, lo que crea un circuito de retroalimentación. Si las señales transmitidas son de seguridad, la reciprocidad y la resonancia conducen a la conexión. Si las señales enviadas de un sistema a otro son de peligro, el resultado es una desregulación y una protección a través de la desconexión. A medida que los sistemas nerviosos individuales conectan o chocan, se produce la reciprocidad o la ruptura.

Los momentos involuntarios de desconexión se dan cuando se rompen las expectativas neuronales (Porges, 2018). Ya se trate de micromomentos que se

registran como una señal en la pantalla de un radar o de prolongados tramos de desconexión, la experiencia de la insolencia biológica es desconcertante desde el punto de vista autónomo. Cuando comenzamos a percibir estos momentos, descubrimos que son eventos rutinarios: mirar el móvil, apartar la vista o distraerse con un pensamiento interno momentáneo. Aunque su objetivo no es interrumpir la conexión, la consecuencia involuntaria es una experiencia de ruptura. Hay una experiencia diferente de ruptura que se deriva de la falta de armonía emocional y de la pérdida de la correulación. Al igual que en los momentos de insolencia biológica, el desajuste comienza cuando el cambio de estado autónomo de una persona provoca un cambio análogo en la otra persona. Existe una respuesta autónoma a las señales repentinas e inesperadas de peligro o a la pérdida de señales autónomas de seguridad del sistema de compromiso social. A diferencia de la insolencia biológica, que puede ser una experiencia de neurocepción que no llega a la percepción completa, esta pérdida de reciprocidad trae consigo una poderosa historia psicológica y se percibe más explícitamente en los extremos provocador y receptor de la experiencia.

Existe un flujo natural y continuo de ruptura y reparación en las relaciones. Tronick (1989) señalaba que en las relaciones saludables entre cuidadores y niños, la coordinación mutua se da aproximadamente el 30% del tiempo, y el resto está lleno de rupturas y reparaciones activas. Si lo extendemos a las relaciones adultas, es razonable considerar que los momentos de insolencia biológica y de falta de armonía emocional ocurren frecuentemente con la familia, los amigos y los colegas. El objetivo no es evitar estas experiencias normales, sino crear el hábito de rastrear las rupturas y proceder a las reparaciones. La reconexión después de una ruptura es incómoda a veces, y a menudo dolorosa, y es una práctica con la que tenemos que ser hábiles porque el resultado final es un retorno a la dulzura de la conexión.

Podemos pasar rápidamente de experimentar una ruptura autónoma a una historia de autocrítica o juicio acerca de los demás. Si no hay una base de reciprocidad, un lenguaje autónomo compartido y confianza en la disposición y la capacidad de la otra persona para ser responsable de sus propias respuestas autónomas, las señales de peligro son abrumadoras y las rupturas no se reparan. El resultado es la reactividad en lugar de la reflexión, lo que conduce a patrones habituales de respuesta de protección. La reciprocidad es un ejercicio neuronal que requiere un toma y daca relacional que implica liberar el freno vagal y volver a accionarlo. La energía de la reciprocidad consiste en enviar cuidados de un lado a otro, en la intimidad compartida, en el equilibrio del intercambio relacional. La reciprocidad no es sinónimo de igualdad, pero tampoco es una experiencia mayor o menor que fluye siempre en la misma dirección. Es preciso encontrar un equilibrio en la ecuación de reciprocidad para satisfacer nuestras necesidades biológicas de conexión. Sufrimos cuando no podemos llegar a un acuerdo intermedio con las personas que nos importan. La sensación de salir de la reciprocidad y caer en la ruptura acarrea una neurocepción de peligro. A menudo esta experiencia se describe en su forma más simple como la sensación de pasar de un amigo a un extraño. La reparación aporta un retorno a la seguridad de la amistad.

LAS HABILIDADES DE REPARACIÓN

¿Cómo pueden ayudar los terapeutas a sus pacientes a desarrollar la capacidad de reciprocidad y reparación? Una de las formas es experimentar dentro de la relación terapéutica. Los momentos de insolencia biológica y de desajuste emocional se dan incluso en las relaciones terapéuticas en las que existe mayor sintonía, y la investigación sigue demostrando que las rupturas entre

terapeutas y pacientes son acontecimientos comunes (Muran y Safran, 2016; Safran, Muran, Samstag y Stevens, 2001). Muran y Safran (2016) describen dos tipos de ruptura: retirada y confrontación. Autónomamente, esto se traduce en la activación de los sistemas vagal dorsal (retirada) y simpático (confrontación). Cuando se produzca una ruptura en la relación terapéutica, localiza el momento en que el trabajo se convirtió en un desafío autónomo demasiado grande, asígnale un nombre para tu paciente y asume la responsabilidad por el desajuste. Aquí tienes un ejemplo de esta práctica en mi trabajo con un paciente: “Vamos a parar un momento. Me he dado cuenta de que te he pedido que profundizaras demasiado rápido, y tu sistema de protección ha hecho exactamente lo que se supone que debe hacer: alejarte de la conexión conmigo. Lo siento. Déjame que vuelva a intentarlo, a ver si te parece más seguro”.

Cuando las rupturas se reparan pueden ser un catalizador para el cambio, y cuando no se reparan, afectan negativamente a la alianza terapéutica, lo que a menudo hace que los pacientes abandonen el tratamiento (Safran et al., 2001). Los supervivientes de traumas suelen tener un abultado historial de rupturas relacionales, mientras que las experiencias de reparación son poco comunes y desconocidas para ellos. Los pequeños y habituales momentos de ruptura en la alianza terapéutica son oportunidades para ofrecer a los pacientes una experiencia desconcertante: una experiencia de reparación. La ruptura que se produce cuando un terapeuta da un paso en falso significativo sacude la alianza terapéutica y, a menudo, exige repetidos intentos de reparación. Los terapeutas deben dedicarse a permanecer en el proceso de reparación hasta que se complete y ser persistentes con esta pregunta: “¿Qué necesita el sistema nervioso de mi paciente para volver a la seguridad y a la confianza?”.

La relación terapeuta-paciente es un buen laboratorio para explorar las reparaciones. Una base para experimentar con seguridad la ruptura y la reparación incluye lo siguiente:

Momentos de reciprocidad. La alianza terapéutica se basa en la presencia, resonancia y reciprocidad del terapeuta. Este proceso de mediación ventral-vagal ofrece muchos momentos de reciprocidad, y se puede animar a los pacientes a que los perciban. Para muchos, el sentimiento de reciprocidad es desconocido, inesperado e impredecible. La relación terapéutica es un terreno de pruebas perfecto, ya que uno de los frutos de la presencia terapéutica es que los pacientes experimenten una neurocepción relacional de seguridad y un surgimiento de la reciprocidad (Geller y Porges, 2014). Una vez que se ha establecido la capacidad de atender y confiar en los momentos de reciprocidad, se puede ayudar a los pacientes a notar la interrupción de la reciprocidad, la experiencia de la ruptura.

Lenguaje autónomo compartido. Al trabajar desde una perspectiva polivagal, los terapeutas y los pacientes comparten un lenguaje autónomo. Los pacientes aprenden primero a concentrarse en la información transmitida desde su sistema nervioso autónomo y luego a hablar de sus experiencias de conexión y desconexión.

Confianza en la voluntad y en la capacidad de ser responsable de los estados autónomos. A través de las acciones de un terapeuta y del uso de las habilidades de percibir y nombrar, se demuestra un compromiso con la responsabilidad y la regulación autónomas. Con el tiempo, las creencias de un paciente cambian a medida que se conectan con las nuevas expectativas neuronales de que su terapeuta es predeciblemente recíproco y de que las rupturas son comunes, pueden ser pequeñas y no suponer una amenaza vital y, lo más importante, puede repararse.

Una vez que los pacientes se sienten competentes en estas habilidades de reparación, pueden buscar momentos seguros para expandir sus experimentos fuera de la terapia en sus relaciones personales. Es importante que identifiquen las relaciones a lo largo de un continuo entre la facilidad y el reto y que comiencen aplicando este proceso a sus relaciones en el extremo fácil de ese continuo. Las relaciones que tienen muchos momentos recíprocos identificables suelen soportar el nombramiento de rupturas y fomentan la reparación.

EJERCICIO

EL PROCESO DE RECIPROCIDAD, RUPTURA Y REPARACIÓN

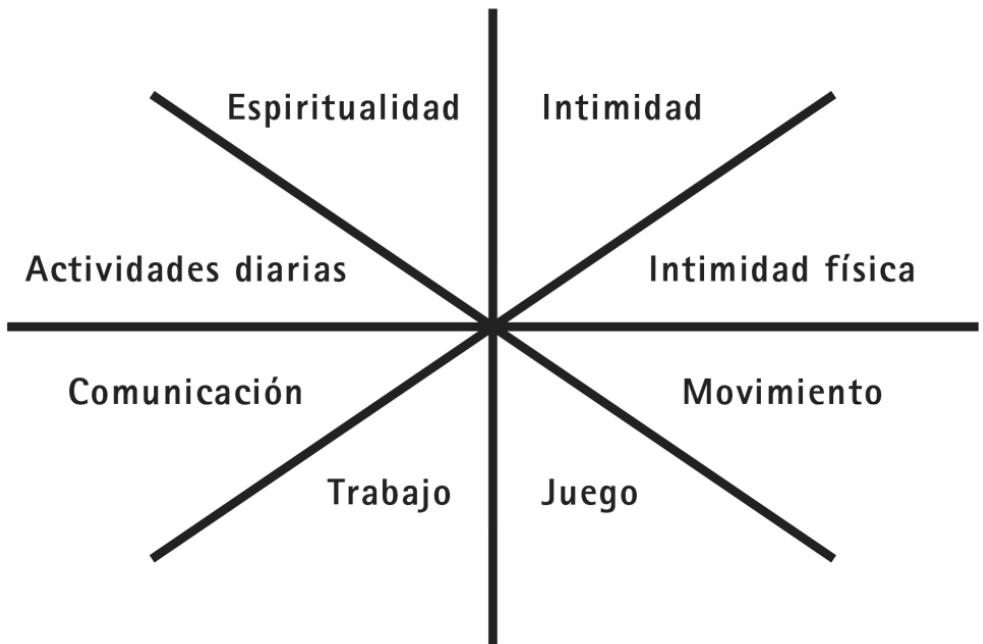
El proceso de reciprocidad, ruptura y reparación está diseñado como una forma de rastrear la reciprocidad y construir un hábito de reparación. En este proceso, los pacientes aprenden a deconstruir un incidente, a entenderlo de forma autónoma y a usar su sistema nervioso para guiar la reparación. Involucrarse repetidamente con esta habilidad crea el hábito de rastrear la conexión autónoma, de atender a la desconexión y de practicar la reparación. El terapeuta ayuda activamente a su paciente a rastrear los momentos de ruptura y juntos exploran formas de crear la reparación.

- **Hacer un seguimiento de la reciprocidad:** depende de la capacidad de estar en sintonía con la relación y de reconocer los cambios a cada momento. A medida que los pacientes aprenden a usar los cambios de estado autónomo para rastrear la reciprocidad, algunas de las preguntas que explorar son: ¿Cómo envía tu estado autónomo el mensaje de que nos hemos salido de la reciprocidad? ¿Cuál es el cambio de estado autónomo? ¿Hay una diferencia autónoma entre cuando creas la ruptura y cuando la recibes?
- **Percibir y nombrar la ruptura:** una vez que se ha reconocido una ruptura, el siguiente paso es ayudar a tu paciente a percibir y nombrar la experiencia explícitamente. En las experiencias cotidianas, las rupturas suelen descartarse o desestimarse. Si no se reconocen y carecen de nombre, no se pueden reparar. En este paso, el reconocimiento y la denominación se realizan a través del lenguaje del sistema nervioso autónomo. En lugar de hablar sobre la historia de la ruptura, crear un significado y asignar la culpa, las rupturas se describen a través de cambios en

el estado autónomo y en las respuestas protectoras (“He notado un cambio hacia la desconexión”), de la identificación de indicios de peligro (“He notado una alarma simpática en respuesta a tu voz”) y de patrones de respuesta habituales (“Cuando te has alejado un poco de mí, me he sentido movilizándome para luchar y luego colapsando rápidamente”).

- **Encontrar la reparación correcta:** el requisito de reparación es un retorno a la seguridad y a la correulación vagal ventral. Para realizar con éxito una reparación, tómate tu tiempo para explorar cuáles son las necesidades autónomas de tu paciente para sentirse completamente reparado y reconectado. A menudo hacen falta unos cuantos intentos para dar con las palabras reguladoras, las que reparan el llanto. Cuando hay un retorno de reciprocidad, la reparación se ha completado.
- **Volver a conectar:** el último paso del proceso es realizar un retorno intencional y de nombre explícito a la conexión relacional. Identifica los pasos del proceso y celebra el resultado. Siente el retorno autónomo a un estado vagal ventral y la actividad del sistema de compromiso social. Tomarse tiempo para saborear la experiencia de resolución y volver a la conexión comienza a crear una expectativa autónoma de desenvolverse de forma segura en futuras rupturas.

Hasta los momentos de desajuste más pequeños se registrarán de forma autónoma y, si no se reconocen y reparan, se acumularán en una experiencia de desconexión más consecuente. Con una experiencia de reparación satisfactoria, los pacientes comienzan a ganar confianza en sus habilidades para realizar reparaciones. El éxito de las experiencias de reparación invita a un compromiso para construir un hábito de reparación.



PATRONES Y TEMPO

No hay menos armonía en la diferencia de la que hay en la semejanza.

~ MARGARET FULLER

El hecho de observar los patrones autónomos y el tempo aclara las áreas de alineamiento y de su ausencia en las relaciones, pero no a través de la narrativa, sino a través de la lente del sistema nervioso autónomo. Es una relación poco común que coincide en todas las áreas, lo que suscita una pregunta: ¿Hay suficientes patrones de conexión para sentirse satisfecho, y los tempos aportan una sensación de reciprocidad e intimidad autónoma?

Los patrones de conexión se pueden rastrear dentro de las ocho amplias categorías de actividades diarias, comunicación, trabajo, juego, movimiento, intimidad física, intimidad y espiritualidad. ¿Se dan conexiones? Y si es así, ¿con qué frecuencia? ¿Hay una iniciación compartida de las acciones o hay una persona que siempre extiende la invitación?

Dentro de cada conexión hay un tempo. Cuando el tempo aporta una sensación de reunión vagal ventral, ambas personas en la relación se nutren. El tempo también puede brindar una sensación de falta autónoma, la experiencia de dos barcos que se cruzan en la noche: convivencia sin conexión. En esta experiencia de estar desincronizados autónomamente, sufrimos.

Algunas de las preguntas que hay que considerar cuando se observa la reciprocidad y la intimidad autónoma son: ¿Dónde están los tempos de los recursos? ¿Hay una falta de armonía que se pueda ajustar? ¿Se pueden aceptar las áreas de desequilibrio de manera que la relación todavía se perciba en sintonía y en resonancia? ¿Hay suficientes momentos de encuentro autónomo como para mantener la conexión vagal ventral en general? ¿Los tempos son tan diferentes que la reciprocidad es inalcanzable?

Usa el siguiente ejercicio (plantilla en p. 253) para ayudar a tus pacientes a explorar sus experiencias autónomas de una relación.

EJERCICIO

EXPLORAR LOS PATRONES Y EL TEMPO

- Elige una relación en la que centrarte. A través de este proceso se puede explorar cualquier relación (parejas, amigos, familiares, compañeros de trabajo).

- Desplázate por las ocho categorías amplias e identifica un patrón general de conexión o desconexión para cada una de ellas.
- Revisa las áreas de desconexión. ¿Aportas energía vagal ventral o estás en un estado de protección? ¿Hay suficientes señales de seguridad como para hablar sobre tu sensación de desconexión autónoma? Si no es así, ¿hay una manera de resolver las señales de peligro que evitan que esto suceda?
- Regresa a las áreas de conexión y presta atención al tempo dentro del patrón. ¿En qué lugar del continuo entre el drenaje y el llenado colocas el tempo? ¿Es un tempo predecible o cambia? A medida que diriges tu atención al ritmo, ¿qué información te envía tu sistema nervioso autónomo?
- Retrocede un paso y considera la totalidad de lo que has identificado. ¿Hay suficiente reciprocidad general en esta relación como para que sigas haciendo que funcione? ¿Hay lugares de falta de alineamiento que no son abrumadores para tu estado vagal ventral, lo que te permite aceptar el desajuste? ¿Hay lugares que brinden una respuesta de supervivencia adaptativa y que deban resolverse para que la relación se perciba como sostenible? Con la historia autónoma en mente, ¿cuáles son tus próximos pasos?

Ejemplo de pareja

Actividades diarias. Tenemos un plan general de “designación de funciones”. Funciona bien.

Comunicación. Podemos tener conversaciones profundas, divertidas y sobre el plan diario. Sin embargo, no hablamos al mismo ritmo, y tengo que acordarme de ir más despacio.

Trabajo. Nuestros horarios de trabajo no coinciden, así que solo compartimos un patrón en los días libres.

Juego. Nos divertimos juntos; a ambos nos gusta mucho jugar, aunque a menudo a diferentes tipos de juego.

Movimiento. Tendemos a movernos a diferentes velocidades y estamos aprendiendo a tratar de encontrar un término medio.

Intimidad física. Iniciación unilateral, no siempre satisfactoria.

Intimidad. Es una experiencia intermitente y constante porque compartir sentimientos profundos todavía nos resulta muy vulnerable y no siempre seguro.

Espiritualidad. Nos parecemos en nuestras creencias no religiosas basadas en la naturaleza, pero él necesita más conexión con ellas que yo. Yo voy si él me lo pide, pero no lo sugiero.

Las conexiones humanas, que son necesarias para la supervivencia, suponen también un reto, y los momentos de desorden en las relaciones son comunes. En la alianza terapéutica, los terapeutas y los pacientes cultivan juntos la conciencia y dan forma al hábito de estar presentes en estos momentos. Explorar la conexión a través de la lente de una “bondad autónoma de ajuste” llama la atención sobre las formas en que los estados autónomos inician la ruptura e invitan a la reparación. Al practicar primero en la seguridad de la sesión de terapia y luego en las relaciones cotidianas, tus pacientes se vuelven hábiles con los desafíos de surcar el flujo y reflujo de la conexión.