

## Crisis, cambio e interrelación

---

**Durante una tormenta, cuando vemos un relámpago, sabemos que irá seguido de un trueno. Los solemos percibir por separado, aunque ambos suceden simultáneamente. Cuando el relámpago nos pasa desapercibido, el trueno nos sorprende y nos produce un gran impacto.**

La homeostasis es un mecanismo de autorregulación que permite al organismo mantenerse en un estado de equilibrio constante, congruente con las circunstancias internas y externas. Cuando se altera el equilibrio interno, la homeostasis pone en marcha los cambios necesarios para restablecerlo.

Este proceso no sólo regula el funcionamiento corporal sino nuestras relaciones personales. En todas ellas se produce, de forma natural, una alternancia continua entre equilibrio e inestabilidad. La autorregulación armoniza nuestro funcionamiento cognitivo, emocional y conductual, de forma que podamos dar la respuesta adecuada a cada situación.

Durante nuestro desarrollo, imitamos las respuestas habituales en nuestro entorno familiar. A medida que las vamos repitiendo y nos resultan eficaces, se convierten en hábitos o patrones de respuesta fijos y automáticos. Con ellos construimos nuestra personalidad, que nos hace sentir que "yo soy así".

Aplicar respuestas que fueron útiles en el pasado a situaciones nuevas del presente nos proporciona una sensación de falsa estabilidad. Pero poco a poco, vamos perdiendo contacto con el proceso interno autorregulador y vamos convirtiendo la homeostasis en su contrario: resistencia a cualquier cambio.

Esta forma de funcionamiento no es inocua. La discrepancia entre las respuestas fijas y las sugeridas por la homeostasis va generando una tensión creciente. Cuando se produce una situación en la que las respuestas habituales no son suficientes para reducir la inestabilidad, se produce un desequilibrio interno que da lugar a una crisis. Ahí percibimos el trueno. Pero el relámpago nos pasó desapercibido.

La crisis es una oportunidad. Pero solemos desaprovecharla, porque en la crisis, sentimos que "no soy yo" y en lugar de reconectarnos con el proceso autorregulador, nos empeñamos en querer volver a ser ese yo que éramos antes. Entonces, salimos corriendo en todas direcciones, tomamos decisiones extremas, precipitadas, con tal de que algo cambie.

Unas veces, cambiamos el escenario en el que "no soy yo": cambiamos de trabajo, de casa, de pareja... todo con tal de dejar de ser este "no soy yo" y recuperar el "yo soy así". Otras veces, nos aferramos a los viejos hábitos del pasado e intentamos perfeccionarlos, para que vuelvan a ser eficaces en el presente. Incluso iniciamos procesos terapéuticos, pero con el mismo objetivo: cambiar este "no soy yo" y recuperar aquel "yo soy así" que seguimos teniendo como referencia.

Sin embargo, la crisis no es el prelude del cambio, sino la constatación de que algo importante ya ha cambiado. Pero en lugar de intentar comprender qué está pasando en nuestra vida, nos empeñamos en regresar a lo conocido, para perfeccionar el "yo soy así". Ahí nos quedamos atrapados.

La neurosis consiste en hacer lo mismo de siempre y esperar resultados diferentes. Con cambios o sin ellos, siguen siendo patrones estereotipados. Lo que necesitamos es responder con conciencia.

El relámpago se produce cuando sólo atendemos a lo que nos hacen los demás y lo que nos duele a nosotros. Como estamos distraídos en nuestro egocentrismo, no lo vemos. Si sólo tenemos en cuenta estos dos elementos, será inevitable la crisis y el trueno nos volverá a sorprender.

Pero la crisis también puede convertirse en la puerta que nos conecte de nuevo con nuestro proceso autorregulador olvidado. Esto sólo ocurrirá si tenemos verdadero interés en comprender cómo estamos atrapados repitiendo lo mismo una y otra vez, saliendo de una crisis y entrando en otra. Para ello, necesitamos ampliar el campo de observación y vivir lo que nos está sucediendo con más conciencia. También necesitamos energía. Y ésta va decayendo con el paso de los años.

Desde el "yo soy así", al otro ni lo vemos. Si ampliamos la mirada, seremos conscientes de algo nuevo: "yo en la relación". Desde esta perspectiva, no sólo veremos lo que el otro nos hace, sino lo que nosotros le hacemos a él. El efecto que produce en cada uno la respuesta del otro es lo que guía cada nueva respuesta, en un ciclo sin fin. Los cambios intrapsíquicos son insuficientes mientras no seamos conscientes de cómo se produce esta interrelación y lo que realmente está en juego.

Cada situación es distinta. Todo está en continuo cambio. El flujo recíproco que se produce en la interrelación con los demás es una danza continua entre equilibrio e inestabilidad. Cuanto más permanezcamos en contacto con nuestro proceso autorregulador, menos nos resistiremos al cambio.

Ser conscientes de lo que está sucediendo nos permite profundizar para comprender lo que ocasiona el conflicto. La solución pasa por cuestionarnos a nosotros mismos y redefinir la relación con el otro. Entonces, todo cambia. Responder a lo que sucede aquí y ahora, y no a lo que sucedió allá y entonces, transforma los patrones habituales en reliquias inútiles del pasado. Por muy intenso que sea, ningún trueno nos sorprenderá si permanecemos atentos al relámpago que lo anuncia.

José Gómez