

CONDUCTAS ALIMENTARIAS, AUTOMATISMOS Y OTRAS INCONSCIENCIAS

RAÚL G. KOFFMAN*

I. LOS AUTOMATISMOS Y LO INCONSCIENTE: UN MUNDO POR DESCUBRIR

Las personas creen ser libres simplemente porque son conscientes de sus acciones e inconscientes de las causas que determinan esas acciones.

Baruch Spinoza¹

Nuestra vida cotidiana, ¿está más regida por los actos conscientes, intencionales, comandados por la voluntad, o por lo automático e inconsciente? ¿Somos conscientes productores de nuestros diarios sentimientos, pensamientos, actitudes y decisiones? ¿Excederá el 5%, el 30%, o corresponde al 100%? ¿Es la utilidad y la comodidad del “piloto automático”?

Sigmund Freud en el desarrollo de su teoría de lo inconsciente y de sus formas de manifestarse utiliza en 1920 el concepto de “compulsión a la repetición” o “automatismo de repetición”. Con este concepto identifica una característica diferencial de algunas conductas humanas: el no poder dejar de repetir lo displacentero y doloroso. Y lo hizo en su libro *Más allá del Principio del Placer*, adelantando un concepto que se confirmará muchos años después: se puede repetir una conducta, y la razón de esta repetición no es que su ejecución o su resultado sean fuentes de placer.²

El Conductismo en sus bases teóricas –aunque opuestas a las freudianas– sostiene el poder de los factores ambientales sobre la conducta. Y da también valor relativo al poder de la consciencia, de la que desconfía, porque sólo proveería introspecciones engañosas.

Tomemos otro punto de referencia: la Teoría de la Evolución. La evolución, sabido es, no cumple un plan preformulado sino que funciona por ensayo y error, por “reparaciones evolutivas”. Así fue como nos dejó los automatismos para que, en progresión, nos ocupáramos

de cuestiones cada vez más complejas. Automatismos que podemos reconocer simplemente en los actos biológicos ligados a la conservación/mantenimiento del cuerpo y de la especie (alimentación, reproducción, reacción de miedo y emociones básicas, por ejemplo). Finalmente, mecanismos de regulación homeostática, logros de la adaptación.³

Los límites de la consciencia

¿De quién y de qué puedo decir, en efecto: ‘Lo conozco!’ Puedo notar mi corazón y juzgar que existe. Puedo tocar este mundo y juzgar también que existe. Ahí termina toda mi ciencia y lo demás es construcción.

Albert Camus⁴

Pero ¿qué es, cómo se define un automatismo? En principio se lo define por ser lo opuesto a lo intencional, a lo conscientemente controlado o ejecutado.

Los automatismos se definen por las siguientes 4 características:

Se disparan por un estímulo específico, más allá de la intención; además no consumen recursos atencionales, lo que los hace más eficientes.

Lo que significa que, a la producción de estos mecanismos u operaciones, la persona no tiene acceso por vía de la introspección, principal recurso de la consciencia, que es siempre “consciencia de”... pensamientos, sensaciones, emociones, etc. Consciencia de un producto, de un efecto (que incluye siempre un aspecto cualitativo/valorativo). En los automatismos, entonces, no hay un agente experienciador ni controlador del proceso que está transcurriendo y que, por esto, genere el gasto atencional. Por ello, los automatismos son inconscientes.

* Psicólogo. Correo electrónico: raulkoffman@ciudad.com.ar

La idea del control intencional consciente, como opuesto al automatismo, implica otras dificultades. Por ejemplo: que no haya una percepción consciente de una pérdida de control de lo que sucede en determinado momento, no significa que tengamos real control sobre ella. Sólo significa eso: que la consciencia no evalúa que se ha perdido, no que se la tenga. Lo que nos lleva a considerar que habrá situaciones que, porque no están evaluadas como fuera de nuestro control, concluiremos que las tenemos conscientemente controladas.

Las conductas automáticas pueden ser controladas, pero sólo con un gran esfuerzo y temporalmente (por ello se dice que el autocontrol es como el trabajo muscular).⁵

Pero busquemos otro camino para entender las inconsciencias. Por ejemplo, si usted tiene una enoteca y un día decide deleitar a sus clientes con música francesa, con seguridad ese día venderá más vino francés. Y los compradores (no conscientes de la combinación de factores) se irán contentos de su negocio asegurando haber tomado una decisión racional y libre de influencias sobre el costo y la calidad del producto comprado. Pero un ojo avezado ¿ve con claridad que la decisión fue condicionada (inconscientemente tomada)? Dicho de otra manera, como una respuesta no consciente a la música expuesta... Si bien el cliente eligió detalladamente la marca del vino francés, quizás nunca será consciente de que su elección del vino francés fue determinada por ese factor “ambiental”.⁵

Con la investigación del *priming*⁶ (el ejemplo del vino francés) se entendió cómo los factores ambientales producen determinadas elecciones y conductas. El ambiente, el entorno, es un poderoso generador invisible de respuestas, preferencias y elecciones a través de mecanismos que podemos o no reconocer conscientemente. Sus correlatos psicológicos son pensamientos, valoraciones, estados de ánimo, activaciones emocionales, que nos pueden pasar inadvertidos, pero que generan conductas identificables (elecciones y decisiones). Éste es ciertamente un ejemplo de cómo el entorno funciona disparando conductas de las que las personas no tienen clara consciencia.

Una premisa básica del cognitivismo (ya conocida desde la década del 50) es que sólo somos conscientes del resultado del proceso de producción del pensamiento, no del proceso de producción mismo. De éste no tenemos consciencia y funciona automáticamente, autónomamente.

Lo mismo sucede con las valoraciones. Robert Zajonc afirmaba que las preferencias no necesitan inferencias,^{7,8} ¿o acaso nuestras evaluaciones y reacciones emocionales están consciente y “cognitivamente” procesadas? Nuestras evaluaciones valorativas bueno/malo, aceptable/no aceptable, es obvio que no son necesariamente producto de actos evaluativos conscientes y monitoreados. ¿O acaso nuestras evaluaciones de adultos son producidas únicamente por un adulto con totales autoconocimiento y autorregulación y libre de conflictos y prejuicios? ¿Será esto posible algún día? ¿Y si fuesen valoraciones adquiridas/aprendidas durante la niñez?

Si trasladamos esto al campo social, ¿qué sucede con los “formadores de opinión pública”? (aquéllos que imprimen valoraciones en otros para que después actúen según esta valoración). Determinados valores pueden ser impuestos y validados por mayoritarios; y luego las actitudes generadas por ellos son validadas también (lo que a su vez valida las valoraciones y pensamiento originales). Y el producto final es que varias personas actúan convencidas de que actúan por sus propios valores y justificando acciones que en otro momento no tendrían y hasta rechazarían.

¿Y lo mismo podríamos decir de nuestras motivaciones! ¿Sabemos conscientemente qué nos moviliza, nos motoriza en cada momento?

Cuando Joseph LeDoux en *El Cerebro Emocional* explica la “memoria de trabajo” afirma: “La consciencia parece que hace las cosas en serie, más o menos una cosa por vez, mientras que la mente inconsciente, al estar compuesta de muchos mecanismos diferentes, parece que funciona más o menos en paralelo”.⁶ Y luego agrega: “Los procesadores en serie crean representaciones manipulando símbolos, y sólo somos conscientes de la información que se representa simbólicamente. El procesamiento de la información que realizan los procesadores en paralelo de bajo nivel ocurre por debajo del plano simbólico, con códigos que no se descifran conscientemente”.⁹

Lo que significa simplemente que ***habrá infinidad de procesos a los que la consciencia nunca tendrá acceso, por imposibilidad funcional***. Procesos inconscientes, que la consciencia procesará o no simbólicamente, en algún momento.

Hay otras tantas conductas automáticas/inconscientes: por ejemplo las que requieren de un acto reflexivo para comenzar, como manejar un automóvil, o ciertas conductas ligadas a la alimentación. Aprender a manejar un automóvil es una búsqueda cons-

ciente, intencional, de adquirir una automatización. Aquí las conductas automáticas se logran por aprendizaje por repetición. Son inconscientes porque la consciencia no se focaliza en el proceso de su ejecución: se maneja el automóvil mientras se fuma, se come, se discuten ideas, se habla por celular, etc. Si así no fuese, el manejo sería como aquel primer día. Incluiríamos aquí las habilidades desarrolladas por los deportistas y músicos profesionales: habilidades que no se pueden explicar: se viven y se intenta transmitir su aprendizaje. Al decir de Andrew Papanicolaou "...son hábitos motores complejos que han adquirido con el tiempo y la repetición, la inmediatez y eficiencia de aquéllas genéticamente programadas".¹⁰ Hoy la llamamos "memoria procedimental".

En las conductas ligadas a la alimentación, se necesita de un acto reflexivo para comenzar a comer (salvo que medie un hambre extrema). Pero no pasa en general lo mismo "durante" el acto de comer y en el momento de "dejar de comer". No se tiene todo el tiempo real consciencia de lo que se come, salvo que se esté automonitoreando el proceso en todo momento. Y peor aún cuando no se tiene registro de saciedad.

II. AUTOMATISMOS Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS

Autorregulación y automonitoreo

Planteemos las siguientes conductas alimentarias automáticas ya conocidas:

- Más comida hay en la mesa, más se come.
- Más personas hay en la mesa, más se come.
- Más tiempo se está sentado a la mesa, más se come.
- Mayor tamaño de la porción, más se come.
- Menor esfuerzo para comer, más se come.
- Habiendo comida a la vista, es difícil no comenzar a comer.^{11,12}

¿Qué se necesita para controlar estas conductas alimentarias?

1. **un gasto grande en recursos atencionales,¹³ y**
2. **una exitosa auto-regulación.**

Un gasto grande en recursos atencionales significa:

- a. cansancio por el esfuerzo, y

- b. una disminución de la capacidad para hacer exitosamente otra tarea en paralelo.¹⁴

Lo que supone que cualquier intento terapéutico que intente ser medianamente exitoso por lograr la auto-regulación, será una tarea trabajosa, cansadora y lenta.

Objetivo terapéutico que, a su vez, requiere de otras condiciones:

- un monitoreo colaborativo permanente de otro, y
- un auto-monitoreo de al menos, dos tareas en paralelo.

Es que, a diferencia de aprender a manejar o de aprender un nuevo idioma (que literalmente "agota" por los recursos atencionales requeridos) el control (para el cambio) del acto alimentario supone trabajar por un lado en la incorporación de una nueva conducta, y por el otro y en simultánea, vigilar para que no se imponga la conducta automática (con su "inmediatez y eficiencia"). Es aprender sin haber desaprendido. Lo que sencillamente significa doble esfuerzo, doble vigilancia y gasto.

¿Y una exitosa autorregulación?

Según Baumeister y Vohs se deben cumplir las siguientes cuatro condiciones para que se logre una auto-regulación (tanto para facilitar como para restringir):¹⁵

1. Los estándares tras los cuales la persona debe alinearse.
2. El monitoreo del proceso: es el seguimiento (¿cuándo acelerar y cuándo frenar?).
3. La "fuerza de voluntad" (*willpower*): es el recurso energético.
4. Motivación: que el estándar sea "verdaderamente" una meta.

¡Cuántas combinaciones posibles tienen estas cuatro condiciones! Energía sin motivación y motivación sin energía, estándares claros sin motivación, motivación con estándares pero sin monitoreo, etc., etc. ¡Cuánto lleva esto a pensar sobre la propia práctica profesional, sobre las variables predictoras de fracaso en los tratamientos! Y nosotros podemos agregar un quinto elemento:

5. Apoyo del entorno cercano: porque sabemos de la cantidad y calidad de factores que juegan negati-

vamente, desregulando, en la cotidianeidad. Factores que dificultan y hasta imposibilitan llegar a la meta.*

No hay que olvidar, además, que la auto-regulación tiene tanto beneficios como costos,¹⁶ y que puede significar tanto emprender como postergar o detener.

El atracón como conducta alimentaria, por su parte, cumple con sus particularidades en este punto. En el atracón se tiene consciencia pero no control. Y la adicción a sustancias es la patología que más se le asemeja.

En principio diferenciamos el “deseo” de comer, del “placer” de comer. No es simplemente el “placer” de comer el que está en la base del atracón. Aquí “deseo” de comer es un impulso irrefrenable, un ansia incontrolable, donde el alimento funciona como un poderoso imán, un terrible amo al que sólo cabe rendirse. Este impulso a la búsqueda del objeto adictivo, en el campo de las adicciones a sustancias, se llama *craving*. Impulso responsable de las conocidas “recaídas”.**

El atracón se prepara conscientemente, intencionalmente; pero el impulso a cumplimentarlo es espontánea y conscientemente incontrolable. ¡Cuánto esfuerzo, enojo, desilusión y dolor se repiten ininterrumpidamente para lograr –tantas veces– un magro resultado, una nueva repetición! Aquí la consciencia no alcanza (¿alguien pensó que el “tener consciencia” era suficiente?): la fuerza del impulso no cede ante ella.*** El poder de la consciencia en este caso, es débil, insuficiente.

Es muy descriptiva la siguiente imagen tomada del campo de las adicciones a sustancias: “No se puede olvidar que la adicción es un fenómeno crónico y que una terapia de rehabilitación, más que apagar un interruptor de la luz, se parece al control de un flujo constante con oscilaciones permanentes que en algún

momento adquiere una estabilidad”.¹⁷ ¿No son éstas las palabras que utilizaría cualquier profesional que trabaje con pacientes con atracones, por ejemplo?

La discusión sobre si es más fuerte el medio interno (sea lo neuroendócrino o lo psíquico) o el medio externo, hoy ya no se desarrolla. Es más, las fronteras fijas entre estos tres factores se presentan casi borradas. Es que los factores del entorno más macro que influyen en la conducta alimentaria ya son reconocidos. ¡Y son poderosísimos! El tamaño de las porciones, el modo de presentación del alimento, el tiempo de espera, los horarios del día, la decoración y mobiliario del lugar donde se come, la accesibilidad, la sobreoferta alimentaria en supermercados y kioscos, y la publicidad y *marketing* en todas sus variantes, por ejemplo. Poderosísimos factores disparadores no conscientes del consumo de alimentos, que condicionan fuerte y negativamente las conductas alimentarias problemáticas. Muchos de ellos, factores de orden económico a los que se les oponen las limitadas (?) propuestas de autorregulación y de “cambio de estilo de vida”.

SÍNTESIS

No es mucho lo que se sabe aun de los automatismos, de las diversas formas de lo inconsciente y las inconsciencias, de las limitaciones de la actividad de la consciencia. Sí se sabe cómo funcionan algunos pocos de los muchos y diversos factores internos y externos que se presentan como difícilmente controlables. Y también se sabe que ellos hacen de la conducta alimentaria y sus patologías –al menos hasta hoy– un campo de batalla con pocas probabilidades de salir victoriosos. La investigación y la pelea continúan.

(Recibido y aceptado: enero de 2010)

* Damos por supuesta aquí la existencia de apoyo profesional.

** El lector formado en el tema sabrá articular estos conceptos con los mecanismos neuroendócrinos reguladores del peso y del apetito.

*** Que la consciencia y la reflexión sean los últimos logros evolutivos no significa que gobiernen la totalidad de nuestros actos. De esto trata finalmente este artículo.

REFERENCIAS

1. Spinoza B. *Ética*. Hyspamerica; Madrid, 1980.
2. Freud S. *Más allá del Principio del Placer*. En: Obras completas. Biblioteca Nueva; Madrid, 1973.
3. Damasio A. *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Drakontos; Barcelona, 2007.
4. Camus A: *El mito de Sísifo*, 13ª edición. Losada; Buenos Aires, 1982. Pág 29.
5. Cohen DA, Farley TA. *Eating as an automatic behavior*. Prev Chronic Dis 5: 1-7, 2008.
6. Kihlstrom JF. *Revising scientific models of unconscious mental activity*. University of California Press; Berkeley, 2007.
7. Zajonc RB. *Feelings and thinking: Preferences need no inferences*. Am. Psychologist 25: 151-75, 1980.
8. León R, Diego A. *¿Es explicable la consciencia sin emoción?: una aproximación biológico-afectiva a la experiencia consciente*. Rev Latinoam Psicol 38: 361-81, 2006.
9. LeDoux J. *El cerebro emocional*. Ariel Planeta, Buenos Aires, 1999.
10. Papanicolaou AC. *La microgénesis de las emociones*. Rev Esp Neuropsicol 6: 85-98, 2004.
11. Weatley T, Wegner DM. *Psychology of automaticity of action*. International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences. Elsevier; Maryland Heights, 2001. Págs 991-3.
12. Koffman RG. *Emocionalidad y automatismos en la psicoterapia de la obesidad*. Rev Med Rosario 75: 20-2, 2009.
13. Kihlstrom JF. *The cognitive unconscious*. Science 237: 1445-52, 1987.
14. Kihlstrom JF. 1987.
15. Baumeister RF, Vohs KD. *Self-regulation, ego depletion, and motivation*. Social and Personality Psychology Compass 1: 115-28, 2007.
16. Baumeister RF, Alquist JL. *Is there a downside to good self-control?* Self and Identity 8: 115-30, 2009.
17. Pérez JM, Orellana GF. *Avances en la clínica de las adicciones: el rol del aprendizaje y la dopamina*. Rev Med Chile 135: 384-91, 2007.

*De pronto sentí el río en mí,
corría en mí
con sus orillas trémulas de señas,
con sus hondos reflejos apenas estrellados.
Era yo un río en el anochecer,
y suspiraban en mí los árboles,
y el sendero y las hierbas
se apagaban en mí.
¡Me atravesaba un río, me atravesaba un río!*

JUAN L. ORTIZ