

GUÍA TERAPÉUTICA EN TERAPIA DE LOS ESQUEMAS

Este escrito tiene como finalidad brindar algunos términos que se utilizan en el trabajo terapéutico y que ayudan a procesar la información que se aborda en las sesiones. Espero tengan la suficiente claridad para su internalización y aplicación en el crecimiento personal.

Botón emocional: Todo aquel evento o experiencia que genera **malestar emocional** que se acompaña de ideas, emociones y sensaciones intensas que resultan difícil de manejar por su reiteración.

Esquema Maladaptativo o Trampa Vital: Son las experiencias o guiones aprendidos desde muy temprana edad que se acompañan de recuerdos, emociones, sensaciones corporales, ideas que se activan (sin ser conscientes) ante el botón emocional. Los indicadores de la activación de un esquema es el malestar emocional persistente (ansiedad, tristeza y rabia) e interferencia en las actividades cotidianas.

Estilos de afrontamiento frente al Esquema o Trampa Vital: Uno puede adoptar en ese momento, ante el esquema activado, cualquiera de las siguientes alternativas de manejo, aprendidas desde la niñez:

- **Rendirse:** Uno acepta la experiencia y asume una posición pasiva ante el esquema. Por ejemplo, si tuviese el esquema del abandono me comprometo con personas que no garantizan una relación de pareja (son casados, distantes, viajan, etc.) y es probable que finalmente me quede sólo.
- **Evitar:** Uno trata de desconectarse del malestar emocional generado por el evento o botón emocional y el esquema activado. Por ejemplo, si tuviese el esquema de la exclusión social evito experiencias sociales, me desconecto.
- **Sobrecompensar:** Uno lucha contra el esquema y trata de demostrarse que el esquema no es cierto. Por ejemplo, si tuviese el esquema de subyugación lo que hago es ordenar de forma inadecuada y mandar (demostrándome no ser subyugado) a otras personas.

Modos: Es el estado emocional y manera de afrontar los eventos o botones emocionales.

Muchos de estos modos se pueden presentar de manera exagerada y dañarnos a nosotros mismos. Recuerda que los modos se han ido generando en la niñez y pubertad, han sido parte nuestra, que al no haber sido bien conducidos por las experiencias familiares, sociales, personales, etc. se “perpetuaron” y no evolucionaron hacia un Niño Feliz y Adulto Sano. La misión terapéutica es fortalecer el Adulto Sano (El que nutre, afirma y estabiliza) y regular los Modos inadecuados, de tal manera que se logre una adecuada estabilidad emocional y consecución de metas.

Lista de modos disfuncionales:

El niño vulnerable: Es el que nos hace sentir frágil, abandonado, ansioso, abusado, rechazado, etc. y que se siente impotente, sin saber como manejar la experiencia.

El niño enfadado: Es el que reacciona con rabia, cólera por que no ha logrado satisfacer sus necesidades emocionales.

El niño impulsivo/no disciplinado: Es el que expresa emociones, se descontrola y actúa sin tener en cuenta los derechos de los demás. Se torna irrespetuoso, dominante y avasallador.

Modos de afrontamiento de Niños:

El niño que se rinde: Es el niño pasivo, desamparado que deja que los demás lo controlen. Siente y piensa que las cosas han de seguir como están.

El niño evitativo o protector separado: Es propio del que evita el dolor psicológico y hace algo para atenuar el dolor emocional generado por el esquema activado: come compulsivamente, consume sustancias, evita experiencias, etc.

El niño sobrecompensador: Lucha, comportándose de forma extrema y contraria para invalidar el esquema. Si se tiene el esquema del aislamiento social se busca lo contrario: estar en grupos, contactarse con las personas de forma intensa, etc.

Modos Críticos Disfuncionales (Antes Padres disfuncionales):

El Modo Crítico Castigador: Es el que siente que uno o los otros merecen castigo, a menudo se expresa culpando, siendo drástico consigo mismo (automutilaciones) o con los otros.

El Modo crítico culposo: Aquella voz que nos señala que somos egoístas si no contemplamos las necesidades de los demás o no somos “solidarios”.

El Modo Crítico Exigente: Empuja y presiona para que alcance estándares muy elevados. Siente que lo correcto es ser perfecto, se exige al más alto nivel, es de extremo orden, prioriza las necesidades de los otros a las propias, busca lograr el status más alto, ser eficiente, no perder el tiempo. Tiende a ver como no apropiado expresar sentimientos propios o actuar espontáneamente. Se asocia a la internalización de altos estándares de exigencia, es muy estricto.

Modos Funcionales:

Adulto Sano: Es el modo que se intenta conseguir con la terapia, enseñando al paciente a moderar, apoyar o curar a los otros modos. Nutre, valida y afirma.

Niño Feliz: Es aquel que logra sus necesidades emocionales básicas. Momentos de recreación, juego y diversión funcional.

