



## **CUANDO NO SABES LO QUE TE FALTA: ESQUEMA DE PRIVACIÓN EMOCIONAL**

### **Parte 1**

¿Todos se sienten solos, vacíos o emocionalmente separados de los demás, incluso cuando están con personas?

¿Tiende a concentrarse en los demás, dejando que otras personas lo vean como fuerte y con pocas necesidades?

¿O te cuesta identificar tus propias necesidades emocionales? Tal vez incluso piense que no tiene necesidades emocionales y se diga a sí mismo "Estoy bien". Tal vez se sienta invisible, desapegado o solo.

Si reconoce estos pensamientos y sentimientos, no está solo. Estos pensamientos y sentimientos pertenecen al esquema (creencia central) llamado privación emocional. De hecho, es un esquema tan común, la privación emocional es el problema más común de las personas que asisten a la terapia y también es común para los terapeutas.

La privación emocional puede dificultar la satisfacción de sus necesidades emocionales como adulto. Esto a menudo se debe a que tiendes a creer que tus necesidades no importan, sientes que la gente simplemente no te entiende o tiendes a elegir parejas que evitan las emociones porque eso es lo que sabes.

La privación emocional ocurre cuando los niños no obtienen sus necesidades de cariño, empatía y protección durante la niñez. La privación emocional puede ocurrir incluso cuando los padres no fueron obviamente abusivos y, en general, intentaron hacer todo lo posible.

Quizás tus padres estaban demasiado ocupados, tenían pocas habilidades de regulación emocional, estaban ausentes o no estaban disponibles debido a una enfermedad o carecían de las habilidades para notar y responder a tus necesidades emocionales.

Muy a menudo en la terapia ayudamos a las personas a relacionar sus síntomas de ansiedad y depresión o dificultades de relación con la parte vulnerable de ellos que tiene el esquema de dolor de privación emocional. Si bien las personas llegan queriendo sentirse menos vacías o desapegadas, a menudo es la falta de apoyo emocional y conexión en su vida lo que está causando sus síntomas.

Ayudamos a las personas a reconocer y validar sus necesidades de cariño, empatía y protección, tanto de los que se perdieron cuando eran niños como de sus necesidades emocionales actuales. Un adulto sano se construye o desarrolla para ayudar a nuestros clientes a manejar con compasión sus necesidades emocionales sin autocrítica o utilizando modos de afrontamiento inútiles.

Muchas personas ni siquiera saben lo que se han perdido, porque a veces no puedes saber lo que no obtuviste. Este es un tema tan importante que publicaré más sobre cómo se ve y qué hacer al respecto la próxima semana.

## **APRENDER QUE SUS NECESIDADES IMPORTAN: EL ESQUEMA DE PRIVACIÓN EMOCIONAL**

### **Parte 2**

Cuando eres un adulto, puedes sentir lo que sientes y saber que los sentimientos son normales y están bien y que tus sentimientos y necesidades son importantes.

Puede tomar sus propias decisiones y hacer lo que quiera.

A veces, es posible que se sienta atraído por patrones de su infancia y puede parecer que lo anterior no es cierto.

Esto es especialmente cierto para las personas que tienen la privación emocional, el autosacrificio o los esquemas agradables a las personas de los que he hablado en publicaciones breves recientemente (muchas personas tienen una combinación de estos).

Si se tambalea sobre si lo que siente está bien o se critica a sí mismo por cómo se siente, o tal vez piensa que realmente no puede hacer lo que necesita o quiere hacer porque alguien se enojará, intente hablar amablemente con la parte vulnerable de usted.

Recuérdese a su yo más joven que el adulto que está a cargo ahora, los días de ser pequeño y no satisfacer sus necesidades se acabaron. Hágalo con amabilidad.

Me encantan especialmente estas palabras

***Querido niño interior,***

*No puedo decirte cuánto tiempo tomará esto, pero tú y yo estamos construyendo una vida que es nuestra. Podemos hacer nuestras propias reglas ahora*

A menudo, puede resultar demasiado difícil hacerlo usted mismo. Especialmente si tienes un crítico interior fuerte.

En este caso, necesitas un buen terapeuta que te ayude a tener compasión por la parte vulnerable de ti, que reduzca tus críticas y te ayude a aprender a confiar en que tus sentimientos y necesidades son importantes.

### **CUANDO NO PUEDES BAJAR LA GUARDIA: EL ESQUEMA DE LA DESCONFIANZA Y EL ABUSO**

Recientemente vi un documental sobre Paris Hilton que ahora se muestra en YouTube. Es una historia fascinante y triste sobre lo que impulsa a Paris Hilton a ser la persona que es. Paris es conocida principalmente como una famosa chica glamorosa de Uber y una mujer de negocios extremadamente rica, pero también tiene un historial de trauma infantil y abuso de pareja íntima.

Lo que vi debajo del brillante e implacable mundo del trabajo que parece ser París, fue mucha evidencia del esquema de desconfianza y abuso. París siempre está en guardia. Hubo escenas en las que colocó cámaras de vigilancia para filmar a su nuevo novio en su casa cuando estaba ausente, Paris le mostró una pila de computadoras portátiles desechadas formadas por cada computadora portátil que deja de usar cada vez que tiene una nueva relación y una gran

cantidad de París nunca se muestra. su verdadero yo o ser capaz de apoyarse en una verdadera conexión con los demás.

El esquema de desconfianza y abuso es el patrón que te lleva a esperar que otros te lastimen, abusen, humillen, engañen, mientan, manipulen o se aprovechen de ti. Es una creencia generalmente construida a través de experiencias infantiles y su parte vulnerable ahora tiene el dolor de este esquema. Cuando tiene este esquema, tiende a estar siempre en guardia, puede cuestionar los motivos de otros o anticipar que lo lastimarán de alguna manera, incluso si parecen agradables. Si a menudo se le etiqueta como distante, es posible que tenga este esquema.

Las personas que tienen este esquema tienden a haber tenido experiencias en las que no han podido confiar plenamente en los adultos en sus vidas. También pueden haber experimentado un abuso traumático. Algunas personas aprenden su esquema de desconfianza de un padre que también lo tiene.

Por supuesto, cierto nivel de desconfianza es adaptativo, confiar en todos no es seguro y no se puede confiar en un pequeño porcentaje de personas. Pero en las personas con el esquema de desconfianza y abuso, la sensación de que las personas no son dignas de confianza es generalizada. Les dificulta vincularse verdaderamente, sentirse seguros y conectarse con otras personas y esto significa que no pueden satisfacer sus necesidades emocionales básicas. Incluso pueden establecer pruebas para que las personas vean si se puede confiar en ellas o mantener pruebas de listas que casi llevan la cuenta de las malas acciones.

Si bien es totalmente comprensible si ha desarrollado el esquema de desconfianza y abuso, es un esquema que puede hacer que sea muy difícil tener buenas relaciones y conectarse con los demás. Los terapeutas trabajan para curar este esquema en las personas para que puedan beneficiarse de relaciones más cercanas y satisfactorias y renunciar al agotador hábito de estar constantemente en guardia.

Si estás en terapia para este esquema, el objetivo es que desarrolles un espectro de confianza al que pertenezcan las personas.

Aprenderá a reducir su dependencia de modos de afrontamiento inútiles mientras construye su modo adulto saludable. El modo adulto

saludable le ayudará a enseñarle que la mayoría de las personas son confiables, en lugar de pensar que la mayoría de las personas no son confiables. Aprende a dejar de sospechar de aquellos en quienes puede confiar.

### **NADIE ME CUIDARÁ: EL ESQUEMA DEL ABANDONO**

¿Estás ansioso por tus relaciones y temes estar solo?

¿Necesitas que tu pareja te asegure que quiere estar contigo?

¿Insistes en que tu pareja te envíe mensajes de texto con regularidad y te preocupa que no te quiera si no responde?

¿Temes que tu pareja no vuelva contigo cuando se vaya de vacaciones o al trabajo?

¿Te sientes solo a menudo?

Si es así, puede tener el esquema de abandono. Si lo hace, es probable que crea que las personas importantes en su vida son inestables o poco fiables.

Según lo definido por Jeff Young, el esquema de abandono "implica la sensación de que los seres queridos no podrán continuar brindando apoyo emocional, conexión, fuerza o protección práctica porque son emocionalmente inestables e impredecibles (p. Ej., Arrebatos de ira), poco confiables o erráticos regalo; porque morirán inminentemente; o porque te abandonarán en favor de alguien mejor."

Experiencias como los cuidados impredecibles de niño, quedarse mucho solo o que nadie te muestre ningún cuidado, pueden llevar al desarrollo del esquema de abandono. O tal vez tuvo un padre que trabajó mucho o no se mantuvo en contacto después de la separación de los padres. Este esquema también puede ocurrir si perdió a uno de sus padres en su infancia.

El esquema de abandono es doloroso cuando se activa y puede causar muchos problemas en las relaciones adultas. Esto se debe a que, si tiene el esquema de abandono, tenderá a buscar socios que activen el esquema, como el emparejamiento con socios no disponibles o no comprometidos. Además, cuando está en una relación segura, puede volverse celoso, pegajoso o volátil cuando se

activa el esquema. Incluso puede establecer pruebas para que su pareja pruebe la confiabilidad de su pareja y sea hipervigilante ante los signos de posible abandono. Esto significa que incluso una pareja amorosa y segura encontrará que sus comportamientos asociados con el esquema de abandono serán difíciles de tolerar.

En algunos casos, las personas que manejan este esquema mediante el uso de modos de afrontamiento y evitan todas las relaciones, solo se involucran en relaciones casuales o se comportan como si no necesitaran a otros. Si bien esto ayuda a evitar el dolor del esquema, no le permite satisfacer sus necesidades emocionales básicas.

¿Qué puede hacer si tiene el esquema de abandono?

Para cambiar este patrón, la terapia a menudo es necesaria para ayudar a sanar las heridas de la niñez y las necesidades no satisfechas que experimentó cuando era niño. En la terapia de esquemas, se usa una combinación de estrategias para ayudar a sanar el esquema y construir una parte adulta sana compasiva que se ocupa de su parte vulnerable (el pequeño tú). Aprende formas más saludables de satisfacer sus necesidades y desarrolla pensamientos y comportamientos más saludables en sus relaciones con los demás.

Por ejemplo, aprenderá habilidades para tolerar las separaciones de sus seres queridos y desarrollará la confianza en su capacidad para ser amado de manera estable y también en su capacidad para hacer frente a la vida por su cuenta a veces.

### **CUANDO CREES QUE ERES INDIGNO: EL ESQUEMA DEFECTUOSO / VERGONZOSO**

¿Te preocupa ser malo o indigno? ¿O que otros no disfrutarán pasar tiempo contigo?

¿A menudo te pica la vergüenza? ¿Notas pensamientos como "no valgo nada" o "soy estúpido" o "hay algo realmente malo en mí"?

El esquema de defecto / vergüenza es un patrón muy común. Este esquema se forma a través de experiencias infantiles. Puede ocurrir en niños criados en situaciones de abuso, pero también en una

infancia aparentemente buena, donde se cumplieron todas las necesidades materiales, pero no así las necesidades emocionales del niño. O donde fueron etiquetados negativamente como demasiado sensibles, lentos, estúpidos de otras cosas por el estilo. Experiencias en la escuela como dificultades de aprendizaje o no ser bueno en el deporte también pueden conducir al desarrollo de este esquema.

Cuando tienes el esquema defectuoso / vergonzoso, tu parte vulnerable contiene este dolor y puede desencadenarse en situaciones como adulto. La mayoría de las personas con este esquema tienen un crítico interno punitivo, por lo que la vergüenza y la autocrítica que experimente serán desproporcionadas para la situación.

Por ejemplo, dejas caer un cartón de leche en las tiendas y sientes una vergüenza intensa durante días y tu crítico te etiquetará como un idiota torpe. En realidad, es un accidente menor y comprensible que ocurre en los supermercados todos los días, que puede alegrar a cualquiera y es fácil de limpiar.

Cuando tenga este esquema, tenderá a utilizar uno de los tres modos de afrontamiento

Te rodeas de personas críticas que confirman tus creencias sobre ti mismo al menospreciarlo.

Evita mostrar pensamientos y sentimientos, asegurándose de que los demás no puedan acercarse lo suficiente a usted para juzgarlo.

Compensa en exceso al volverse muy crítico con los demás. Esto le permite aferrarse a sentimientos positivos sobre sí mismo y no entrar en contacto con sentimientos de deficiencia.

La buena noticia es que el esquema de la vergüenza por defectos se puede curar. La terapia de esquemas puede ser útil para ayudarlo a desterrar a su crítico interno y construir su modo de adulto saludable y aprender a validar sus necesidades emocionales básicas.

También hay un capítulo excelente en el libro de autoayuda "Reinventar tu vida" de Jeff Young y Janet Klosko.

## **EL PROBLEMA DE COMPLACER A LA GENTE: EL ESQUEMA DE SUBYUGACIÓN**

Antes de que alguien sufra un ataque de vergüenza, es muy común agradar a la gente.

De niños, se nos puede enseñar de manera sutil o abierta que mantener felices a los demás es importante y que es arriesgado molestar a un cuidador adulto, ya sea un padre, un miembro de la familia o un maestro.

Nuestras familias incluso podrían haber tenido un "no alterar la regla de los padres". La parte vulnerable de nosotros aprende que expresar nuestras necesidades y preferencias saludables no es seguro.

Como adulto, agradar a las personas puede parecer fácil de tratar o muy servicial o decir cosas como "No soy quisquilloso / realmente no me importa".

Sin embargo, esta forma de afrontar la situación tiene un costo, que consiste en no satisfacer sus necesidades y no priorizar su propia salud.

Es posible que ni siquiera tenga un buen sentido de su yo auténtico porque ha ocultado sus preferencias durante tanto tiempo que le cuesta identificar lo que necesita y desea.

La buena noticia es que puede cambiar este patrón. En la terapia de esquemas, el patrón de agradar a las personas se llama subyugación.

Al hacerlo, aprenderá a reafirmarse y reclamar sus necesidades y preferencias como válidas. A medida que desarrolle su papel de adulto sano, obtendrá un sentido más fuerte de lo que necesita emocionalmente. y lo que es bueno para ti. Un buen lugar para comenzar es comprender qué derechos y límites saludables es razonable esperar en sus relaciones. Para leer más sobre derechos y límites saludables, haga clic aquí.

Un buen punto de partida es un libro titulado Reinventa tu vida, que ayuda a las personas a desarrollar estrategias para abordar este patrón utilizando los principios de la terapia de esquemas.

## **¿QUÉ SUCEDE CUANDO DEJAS DE SACRIFICARTE?**

Me encantaría decir que te sentirás mucho mejor y que todos los que conoces te animan y te dicen que están orgullosos de ti por cuidarte.

Pero, algunas personas en tu vida que se han beneficiado de tus hábitos de autosacrificio no estarán tan felices con los límites que estableciste. Y con eso me refiero a que dices que no a sus solicitudes o que detienes las rutinas que te agotan y no satisfacen tus necesidades.

Sin embargo, eso sería mentir. La verdad es que comenzará a sentirse mejor y tendrá más energía a medida que comience a implementar límites y a ocuparse de sus propias necesidades.

Ellos protestarán de varias maneras e incluso pueden llamarlo egoísta. Puede llevar a algunas personas a darse por vencidas porque son inducidas por la culpa y no pueden manejar la idea de que otros las vean como egoístas.

Muchas personas con un esquema de autosacrificio tienen una infancia que fomenta fuertemente el autosacrificio, incluidas las creencias religiosas que sobrevaloran el autosacrificio. Este es un patrón que nuestra cultura espera de las mujeres y es altamente promovido como una virtud. El autosacrificio se asocia muy comúnmente con los estándares implacables, la privación emocional, la deficiencia / vergüenza y los esquemas de subyugación y es una receta para el agotamiento.

Por lo tanto, puede ser fácil para las personas manipularte para volver a tus viejos patrones simplemente usando el término egoísta o si eres una mujer, haciéndote sentir que no eres una mujer lo suficientemente buena si no haces lo que ellos quieren.

Vale la pena cambiar este patrón. Su salud y bienestar son importantes. Tus necesidades importan. Sigue adelante.

Vea las manipulaciones por lo que son y manténgase firme. Mantenga sus límites. Reconozca cuándo está disfrutando de sentirse santo a costa de usted mismo. Esta publicación sobre sus derechos para las relaciones de salud emocional podría ayudarlo a implementar sus nuevos límites.

Tu salud y tu bienestar también son importantes.

Tus necesidades importan.

### **CUANDO ANHELAS LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS: EL ESQUEMA DE BÚSQUEDA DE APROBACIÓN**

¿Te encuentras siempre deseando dar una buena impresión a los demás? ¿Tratas de hacer lo que crees que otros pensarán que es genial o que otras personas apreciarán? Tal vez pases mucho tiempo asegurándote de hacer los pasatiempos más recientes, enfocándote en tu posición social, asegurándote de usar el tipo de ropa adecuado y de las vacaciones que sabes que otros admirarán. ¿Te enfocas mucho en lo que otras personas piensan de tu estado y en lo agradable que eres?

Uno de los patrones que se forma como resultado de las necesidades infantiles insatisfechas se llama esquema de búsqueda de aprobación. Si tienes este esquema, pasas mucho tiempo buscando aprobación no porque quieras la gloria o ser el mejor, sino porque quieres recibir la aprobación y el aprecio de los demás. Sientes que necesitas demostrar que eres adorable e interesante, porque no crees que eres adorable o simpático por lo que eres.

Si tiene este esquema, puede parecer que tiene una vida muy brillante. De hecho, puede tener éxito en obtener la aprobación de los demás. Pero la principal desventaja de este patrón es que no se sentirá verdaderamente adorable y digno de atención por lo que es, porque atribuirá a las personas que les agradan a todos estos comportamientos en los que participa para obtener la aprobación, en lugar de atribuirlos a quién eres como persona. La parte vulnerable de ti sigue sintiendo mucho dolor. De hecho, el sentido de quién eres puede alejarse cada vez más, si estás haciendo un montón de cosas que realmente no te gustan porque quieres que a otras personas les gustes o te aprueben. Incluso puede sentirse vacío o falso y es probable que su crítico interno continúe etiquetándolo como no lo suficientemente bueno.

La otra desventaja de este patrón es que puede ser agotador y costoso de mantener y todo se produce a costa de su verdadero yo. Los niveles de tiempo, dinero y energía se van por el desagüe y todo

el tiempo no te sientes más cerca de ser querido y amado por quién eres o incluso de descubrir qué es eso.

Si está atrapado en la trampa del patrón de búsqueda de aprobación, es posible cambiar. Puede detener esta rutina de vida y construir una en la que se sienta aceptable y adorable por lo que es, no por lo que hace o por cómo se ve en el exterior.

La terapia puede ayudarlo a comprender qué necesidad insatisfecha impulsa este patrón para usted, los pros y los contras de este patrón y las situaciones en las que se desencadena. Pero también, puede ayudarlo a aprender algunas formas diferentes de satisfacer sus necesidades en lugar de usar un afrontamiento inútil. modos. Al construir su modo de adulto saludable y reducir o desterrar a su crítico interno, la terapia puede permitirle descubrir lo que realmente le gusta y cómo quiere gastar su dinero y tiempo.

Deberá experimentar con lo que le gusta, pero también aprender a tolerar una posible desaprobación. Y, en última instancia, abandone la adicción a la aprobación en busca de una vida más satisfactoria que se trate de satisfacer sus necesidades e intereses, no solo buscar la aprobación de los demás.

### **CUANDO TE SIENTES CONDENADO AL FRACASO: EL FRACASO PARA LOGRAR EL ESQUEMA**

¿Sueles pensar en sí mismo como un perdedor o un estúpido, vago o patético? ¿Crees que no tienes talento e inevitablemente fallarás en las cosas que intentas?

¿Crees que los demás son mucho más capaces que tú y que tienes que trabajar más duro que otros para lograr el mismo resultado?

¿Tiene a evitar establecer metas o intentarlo porque asume que será malo en eso?

Si es así, es posible que no haya logrado el esquema. Desarrollamos el fracaso para lograr el esquema a través de nuestras experiencias de la primera infancia. Esto puede ser a través de mensajes para padres de que su desempeño o habilidades nunca fueron lo suficientemente buenos o que le dijeron que era estúpido, dificultades para aprender en la escuela debido a altos niveles de estrés en su hogar y dificultades de aprendizaje como la dislexia. Esta experiencia

significa que nuestras necesidades emocionales básicas de competencia no se satisfacen. Nuestra parte vulnerable sigue soportando el dolor del esquema en la edad adulta, aunque el esquema ya no es adaptativo.

Este esquema a menudo se asocia con un crítico interno mezquino y puede llevar a las personas a vivir muy por debajo de su potencial o sentirse ansiosas e inseguras.

Como ocurre con todos los esquemas, podemos tener diferentes respuestas, también conocidas como modos de afrontamiento.

Aquellos que se rinden al esquema a menudo hacen cosas como posponer las cosas o no hacen un trabajo lo suficientemente bueno que resultará en el fracaso predicho.

Aquellos que intentan evitar el esquema del fracaso tienden a actuar como si no les importara el éxito y evitarán desafiarse a sí mismos.

Aquellos que compensen en exceso el esquema de fallas trabajarán extremadamente duro para tener éxito a toda costa e incluso pueden parecer muy confiados para evitar ser etiquetados como fallados.

Para superar este esquema, necesitamos comprender sus orígenes y luego trabajar para desarrollar una comprensión nueva y más precisa de nuestras habilidades. Al desterrar o reducir nuestro crítico interno y construir la parte de Adultos Saludables, podemos aprender mensajes más saludables sobre nosotros mismos y practicar la realización de tareas que nos darán una mejor estimación de nuestras habilidades.

### **CUANDO PIENSAS QUE NO PUEDES SER ADULTO: EL ESQUEMA DE INCOMPETENCIA / DEPENDENCIA**

¿Sientes que te faltan las habilidades para vivir todos los días?

¿Cree que no puede tomar decisiones cotidianas por su cuenta o siente mucha ansiedad si no puede verificar y obtener tranquilidad de los demás acerca de su decisión?

¿Sientes que no podrías arreglártelas sin tu pareja?

Si es así, puede tener el esquema de incompetencia / dependencia. Formado como resultado de las experiencias de la primera infancia, Jeff Young define este esquema como:

“La creencia de que uno es incapaz de manejar sus responsabilidades diarias de manera competente sin una ayuda considerable de los demás (por ejemplo, cuidarse, resolver problemas diarios, ejercer buen juicio, abordar nuevas tareas o tomar buenas decisiones). A menudo se presenta como impotencia ”.

Si tienes este esquema, es posible que tus padres te hayan sobreprotegido o que un padre perfeccionista se haya hecho cargo de ti y te deje sentir que no eres lo suficientemente capaz / bueno para completar la tarea. La parte vulnerable de ti tiene una necesidad emocional insatisfecha de autonomía y competencia.

Tener el esquema de incompetencia / dependencia puede conducir a dificultades con la depresión y la ansiedad. En la terapia, es importante desarrollar una fuerte parte de un Adulto Saludable que lo ayude a hacer las cosas usted mismo, a asumir nuevos desafíos y a tomar decisiones diarias sin buscar tranquilidad. El adulto sano también se asegura de que el crítico no pueda criticarlo o contar historias falsas sobre su debilidad o su incapacidad.

Por ejemplo:

Paula comenzó la terapia para ayudarla con la depresión recurrente. Su terapeuta rápidamente identificó que Paula tenía el esquema de dependencia de la incompetencia. Paula creía que no podía completar sus actividades de la vida diaria sin apoyo y, a menudo, buscaba apoyo para tomar decisiones como qué ponerse y comer. Paula a menudo permitía que su esposo hiciera sus tareas habituales porque pensaba que no las hacía lo suficientemente bien. A menudo se sentía como una niña en su relación. En terapia, Paula trabajó para tomar decisiones diarias sin pedirle consejo o consuelo a su esposo. Paula usó su parte de Adulto Saludable para animar a la pequeña Paula (su parte vulnerable) cuando se sentía ansiosa, en lugar de pedirle tranquilidad. Como explicó su terapeuta, cada vez que Paula pedía ayuda o permitía que su esposo hiciera la tarea, envió un mensaje a la pequeña Paula de que no era capaz. Al final de la terapia, Paula informó que ahora se sentía como una igual en su relación.

## **CUANDO LA CERCANÍA SE UNE: EL ESQUEMA DEL ENMARAÑAMIENTO**

"¿Qué se requiere de ti para mantener tu cercanía?" es una pregunta que suelo hacer a los clientes que describen una relación muy cercana con alguien.

La cercanía puede ser muy valorada y sentirse cómoda y protectora. Pero a menudo requiere que se mantenga el cumplimiento de algún tipo, límites a las relaciones fuera de la familia, sentirse incapaz de sobrevivir sin el otro o tener el costo de desarrollar su yo único.

Un ejemplo común de esto son las relaciones de "mejores amigas" entre madre e hija, donde madre e hija confían y se apoyan mutuamente con la exclusión de desarrollar otras amistades de apoyo fuera de la familia. Los matrimonios y las relaciones íntimas también pueden enredarse.

En la terapia de esquemas, el esquema de enredo es definido por Jeffrey Young como "Excesiva participación emocional y cercanía con uno o más seres queridos (a menudo padres), a expensas de la individualización total o el desarrollo social normal ... los individuos enredados no pueden sobrevivir o ser felices sin el apoyo constante del otro. También puede incluir sentimientos de ser asfixiado o fusionado con otros, o una identidad individual insuficiente. A menudo se experimenta como una sensación de vacío y confusión, sin dirección o, en casos extremos, cuestionando la propia existencia".

Si bien la cercanía puede resultar reconfortante y segura, si la cercanía es la variedad enredada, limita el desarrollo de su verdadero yo adulto. También puede hacer que se sienta incapaz de hacer frente a la vida cuando su figura de apego enredada no está disponible o muere.

Puede parecer que las relaciones entrelazadas satisfacen sus necesidades emocionales, pero normalmente las necesidades básicas de Freedom para expresar necesidades y sentimientos válidos y la autonomía, la competencia y el sentido de identidad no son posibles cuando se rinde a este esquema. El esquema entrelazado también se puede llamar el esquema del yo no desarrollado.

Sanar el esquema del yo enredado / no desarrollado es beneficioso para desarrollar un sentido más saludable de uno mismo y de los límites personales, sin dejar de ser capaz de satisfacer todas sus necesidades emocionales básicas. Puede ser complicado porque la persona o personas con las que está enredado generalmente protestará por los cambios que está haciendo y usará técnicas de chantaje emocional como la obligación, la culpa y el miedo para mantenerlo en la relación enredada.

Trabajando junto con su terapeuta, aprenderá a desarrollar su parte de Adulto Saludable que lo guiará para satisfacer sus necesidades y tener relaciones saludables con buenos límites. En la terapia de esquemas, también ayudamos a las personas con esquemas de enredo a trabajar para reducir el crítico interno que induce a la culpa. No importa lo difícil que sea, te mereces ser tú mismo y vivir sin sentimientos de control y sin la sensación de estar asfixiado. Mereces ser tú.

### **ESTÁNDARES IMPLACABLES: CUANDO LO SUFICIENTEMENTE BUENO NO ES SUFICIENTE**

¿Se siente presionado para hacer las cosas con un alto nivel, pero rara vez está satisfecho con el resultado? ¿Encuentra fallas en casi todo lo que hace? ¿Tus logros no te dan una sensación de logro o placer y, en cambio, estás mirando hacia el próximo objetivo? O tal vez le resulte difícil relajarse y reducir la velocidad y concentrarse constantemente en las tareas y el rendimiento.

Si es así, es posible que tenga el implacable esquema de estándares.

Muchas personas piensan que los estándares implacables son lo mismo que el perfeccionismo y, por lo tanto, es posible que no crean que tienen un problema relacionado con los estándares implacables porque no se centran en cosas típicamente perfeccionistas como la atención al detalle, el aseo impecable y una casa impecablemente presentada. Pero, de hecho, los estándares implacables pueden desarrollarse de diversas formas.

El implacable esquema de estándares se define como

“La creencia subyacente de que uno debe esforzarse por cumplir con estándares muy altos de comportamiento y desempeño internalizados, generalmente para evitar críticas. Por lo general, resulta en sentimientos de presión o dificultad para disminuir la velocidad; y una naturaleza hipercrítica hacia uno mismo y los demás. Debe involucrar un deterioro significativo en: placer, relajación, salud, autoestima, sentido de logro o relaciones satisfactorias.

Los estándares implacables suelen presentarse como:

A. perfeccionismo: atención desmesurada a los detalles, o una subestimación de cuán bueno es el propio desempeño en relación con la norma;

B. reglas rígidas y “debería” en muchas áreas de la vida, incluidos preceptos morales, éticos, culturales o religiosos irrealmente elevados; o

C. preocupación por el tiempo y la eficiencia, para que se pueda lograr más ”.

El impacto del implacable esquema de estándares puede ser significativo, provocando agotamiento, agotamiento y dificultad para experimentar la alegría y la diversión. Esto puede provocar problemas en las relaciones. Algunas personas con este esquema también pueden ser hipercríticas con otras.

Sin embargo, los comportamientos asociados con los estándares implacables, especialmente en el trabajo, pueden ser altamente recompensados y esto hace que sea difícil cambiarlos o reconocer los problemas a largo plazo asociados con ellos.

Debido a que este esquema generalmente se desarrolla como un mecanismo para evitar críticas, puede ser aterrador trabajar en él. Los estándares implacables son a menudo un subproducto de otros esquemas como la privación emocional, la deficiencia / vergüenza y el fracaso.

La clave para reducir el impacto de los estándares implacables es comprender el costo de este esquema en su salud y felicidad. Siguiendo este aprendizaje, aprenderá a evaluar con mayor precisión

el impacto de los errores y las imperfecciones y a ajustar los estándares implacables a los más altos.

### **NO MUESTRES PIEDAD: EL ESQUEMA DE PUNITIVIDAD**

¿Crees que las personas deberían ser castigadas por sus errores, por pequeños que sean?

¿Dices cosas como "Solo soy malo con las personas que se lo merecen"?

¿Eres conocido por juzgar a las personas con dureza por sus errores?

¿Está a menudo enojado e impaciente con personas que no cumplen con sus expectativas?

¿Luchas por perdonar a los demás por pequeñas infracciones e imperfecciones humanas?

¿Tienes una mentalidad de tipo sin excusas?

Si es así, puede tener el esquema de punitividad.

Jeffrey Young define este esquema como "La creencia de que las personas deben ser severamente castigadas por cometer errores. Implica la tendencia a estar enojado, intolerante, punitivo e impaciente con aquellas personas (incluido uno mismo) que no cumplen con sus expectativas o estándares. Por lo general, incluye una dificultad para perdonar errores en uno mismo o en los demás debido a la renuencia a considerar circunstancias atenuantes, o una dificultad para permitir la imperfección humana o empatizar con los sentimientos.

A menudo se sabe que las personas con el esquema de la punitividad son moralistas y muy críticas con los demás. También a menudo se castigan a sí mismos con dureza por pequeñas infracciones o fallas percibidas. Por ejemplo, muchas personas que se autolesionan y se privan de alimentos tienen el esquema de punitividad.

Las personas con este esquema a menudo fueron duramente criticadas y / o castigadas en su infancia por errores. La experiencia de abuso verbal y emocional en la infancia es común en personas con estos esquemas. Aprenden de sus cuidadores a una edad

temprana que los errores y las imperfecciones son punibles. Si tiene este esquema, es posible que se le haya mostrado poca empatía o perdón por los errores normales y los errores que cometen los niños.

Cuando tiene este esquema, puede pasar factura tanto a usted como a sus relaciones. No permitirse la imperfección humana normal significa que es probable que tenga un crítico interno severo y experimente altos niveles de angustia cuando comete un error. Es posible que se sienta solo y desconectado de otros que encuentran abrumadores su juicio y crítica y luego tienden a desconectarse o evitarlo. O puede desarrollar un modo de afrontamiento que le ayude a lidiar con el dolor del esquema, pero también le impida satisfacer sus necesidades emocionales.

Algunas ideas para curar este esquema están considerando los pros y los contras del esquema. Aprenda y practique respuestas autocompasivas a situaciones en las que generalmente es duro o crítico con los demás. Si está en terapia, especialmente en terapia de esquemas, su terapeuta estará modelando respuestas compasivas y de perdón en lugar de punitivas. Juntos construirán y fortalecerán su modo Adulto saludable. La parte del adulto sano es sabia y compasiva, y esto te ayudará a ser más compasivo contigo mismo y con los demás.

### **"ES LA ESPERANZA LA QUE MATA": EL ESQUEMA DE NEGATIVIDAD / PESIMISMO**

Recientemente vi Ted Lasso, una serie de televisión maravillosamente divertida. Ted, estadounidense y el entrenador siempre optimista, se horroriza cuando se encuentra con el dicho "Es la esperanza lo que mata" en la comunidad local del fútbol británico. La creencia "Es la esperanza la que mata" es un hermoso ejemplo del tipo de pensamiento común a las personas con el esquema de negatividad / pesimismo.

¿La gente te ve como un cínico, pero tú te ves a ti mismo como realista?

¿A menudo asume que sucederá lo peor?

¿Tiende a ver lo que podría y puede salir mal que tener la esperanza de un buen resultado?

¿Cree que las decisiones equivocadas terminarán en un desastre?

¿Te mantienes alerta en todo momento por si ocurre lo peor?

Cuando te sientes feliz, lo ves como una señal de que va a pasar algo malo o te encuentras pensando cosas como "Estoy esperando a que caiga el otro zapato".

Si es así, podría tener el esquema de negatividad / pesimismo. El esquema del pesimismo de la negatividad a menudo está relacionado con sentimientos de depresión y desesperanza. A continuación se muestran algunos de los comportamientos y creencias comunes de las personas que tienen este esquema.

Este esquema nace de necesidades infantiles insatisfechas en el ámbito de la espontaneidad y el juego. Quizás tuviste una familia que no valoraba la diversión y la espontaneidad o la familia no era lo suficientemente segura para jugar o tu padre estaba concentrado en sus propios problemas y no jugaba contigo. Tal vez tuviste un padre que tenía el esquema de negatividad / pesimismo y te alentaba a ser cauteloso en lugar de esperanzado, para protegerte de la decepción. O tal vez sucedió algo fuera del control de su familia, como perder la casa de su familia debido a una falla comercial.

Si bien este esquema puede ayudarlo a sentirse a salvo de la decepción y los posibles resultados negativos, tiene un impacto devastador en la capacidad de disfrutar la vida. En las personas deprimidas, es muy difícil esperar que las cosas mejoren. También puede dificultar las relaciones interpersonales, ya que las personas se sienten agotadas y abatidas por la negatividad constante y, a menudo, les dará a las personas con negatividad un esquema de pesimismo un amplio nacimiento.

La terapia de esquemas puede ser útil para ayudar a curar este esquema. Su terapeuta lo ayudará a identificar por qué su parte vulnerable desarrolló este esquema y los pros y los contras de mantener el esquema de negatividad / pesimismo. Al explorar los modos de afrontamiento que pueden existir para ayudarlo a protegerse del dolor de este esquema y construir una parte de Adulto

sano que lo ayude a guiarlo con una forma más saludable de identificar riesgos y problemas y también permita el optimismo, su terapeuta lo ayudará identificar formas de satisfacer mejor sus necesidades y poder llevar una vida más saludable.

### **CUANDO ERES UN POCO ESPECIAL: EL ESQUEMA DE GRANDIOSIDAD**

¿Piensas a menudo que las reglas no se aplican a ti?

Cuando te dicen que no, ¿presionas repetidamente o tratas de convencer o manipular a otros para que obtengan un sí?

¿Tiende a pensar que siempre tiene la razón y rara vez se equivoca?

¿Le han dicho que es controlador o dominante?

¿Crees que eres especial de alguna manera, más que otras?

¿Quizás crees que deberías recibir un trato especial como cliente o tu hijo debería ser una prioridad en su salón de clases por sus dones o talentos?

Si es así, es posible que tenga el esquema de derechos. Este esquema tiende a ser un esquema que es más fácil de reconocer en los demás y menos en nosotros mismos. De hecho, las personas con un esquema de derechos rara vez buscan terapia, ya que el esquema tiende a protegerlas de sentir el dolor de su parte vulnerable.

Muchas personas que están en terapia experimentan dolor como resultado de sus relaciones laborales y sociales con personas con esquema de derechos. En las relaciones íntimas, es común que alguien con un esquema de autosacrificio y un esquema de subyugación se empareje con personas con derecho debido a la química del esquema. Esto se debe a que es poco probable que cuestionen los derechos de su pareja.

El esquema de Grandiosidad se produce debido a necesidades emocionales básicas insatisfechas en la infancia. Para algunos, es probable que haya sido causado por una paternidad indulgente, padres que fomentan creencias de especialidad por encima de otros sin establecer límites adecuados. Para otros, nace del esquema de privación emocional y de creer que no importas. El esquema de

titularidad tiende a prevenir el dolor del esquema de privación emocional creando una falsa sensación de especialidad e importancia.

Si las personas con esquema de derechos se sienten tan bien, ¿cuáles son los problemas asociados con el esquema de derechos?

Si bien el esquema de derechos puede evitar sentir el dolor de nuestra parte vulnerable del niño, no nos permite satisfacer nuestras necesidades emocionales básicas. Las personas con este esquema pueden deprimirse especialmente cuando alcanzan un límite máximo de logros en su vida.

Si las personas con un esquema de derechos utilizan un modo de afrontamiento de intimidación / ataque o auto engrandecimiento, pueden experimentar problemas importantes con su trabajo y sus relaciones sociales.

Los problemas de relaciones son comunes. Por lo general, las parejas se sienten solas e insatisfechas en sus relaciones con su pareja y sus esquemas de derechos y la relación real es una de las principales razones por las que las personas con esquemas de derechos vienen a terapia.

Las personas con esquema de derecho pueden experimentar dificultades en el trabajo debido a las quejas de otros colegas sobre los comportamientos autorizados que los hacen miembros difíciles del equipo. O pueden no tolerar que se les pase por alto para una promoción y, como resultado, se involucren en comportamientos que destruyan su carrera.

La terapia de esquemas puede ser útil para curar este esquema. Aprendiendo a validar las necesidades emocionales de nuestra parte vulnerable y construyendo una parte adulta saludable que establece límites razonables, se puede lograr una vida más saludable y satisfactoria.

## **TU CRÍTICO INTERIOR: ¿EXIGENTE, PUNITIVO O INDUCTOR DE CULPA?**

Muchos somos conscientes de una voz interior que comenta durante nuestra vida diaria. No es raro encontrar que algunos de los comentarios internos que experimentan mis clientes son de naturaleza autocrítica. Mis clientes a menudo creen que su crítico interno es necesario por una variedad de razones, y muchos afirman que necesitan a su crítico interno para motivarse, mantenerse concentrado o ser una persona moral.

A pesar de lo que algunas personas ven como la ayuda o la necesidad de su crítico, el problema es que el crítico es a menudo lo que nos dificulta satisfacer nuestras necesidades. Nos mantiene atrapados en viejos patrones autodestructivos y puede ser responsable de intensos sentimientos de vergüenza.

En la terapia de esquemas, el crítico es visto como una parte de nosotros que es como el eco de una voz de la infancia, la mayoría de las veces un padre, pero también puede ser contribuido por repetidas experiencias negativas de la niñez, como el acoso. El crítico a menudo tiene mensajes críticos o negativos recibidos en la infancia y los repite. No se ve como una parte auténtica del verdadero yo del cliente.

Cuando trabajo con el crítico interno de mis clientes, los clientes se vuelven más conscientes de lo que les dice su crítico interno. Los clientes a menudo se sorprenden al escuchar lo repetitivos que son los mensajes del crítico. Este suele ser el caso, ya que las partes críticas rara vez tienen profundidad o flexibilidad.

Las partes críticas también vienen en tipos: exigentes, punitivas y que provocan culpa. Cada tipo de voz crítica crea su propio tipo de angustia y problemas.

**El crítico exigente:** El tipo de crítico establece altas expectativas para ti y un alto nivel de responsabilidad hacia los demás. Crea una sensación constante de presión para que usted y los demás actúen. A menudo se asocia con el autosacrificio y el esquema de estándares implacables.

**El crítico punitivo**: esta parte crítica restringe, critica o castiga a sí mismo o a los demás. Tiene mensajes como soy malo, inútil o indigno de amor y está asociado con profundos sentimientos de vergüenza. A menudo se asocia con el esquema de subyugación, punitividad, deficiencia y también con el esquema de desconfianza / abuso (en abusadores).

**El crítico que induce a la culpa**: esta parte del crítico te dice que eres egoísta por poner tus necesidades primero y que los demás nunca pueden ser defraudados. A menudo se ha desarrollado como resultado de la necesidad de atender las necesidades de los padres cuando eran niños o mediante enseñanzas religiosas. Como sugiere su nombre, si tienes este tipo de crítico, experimentarás sentimientos de culpa excesiva o te sentirás culpable en muchas situaciones que otros no. A menudo se asocia con los esquemas de enredo, subyugación y autosacrificio.

Todo tipo de críticas tienen un impacto negativo en nuestro bienestar emocional. Nuestra parte vulnerable siempre está escuchando y absorberá y sentirá el dolor de los mensajes del crítico en lugar de recibir compasión y una guía justa.

No es raro tener más de uno de estos tipos de críticos. De todos los críticos, el crítico punitivo es el más doloroso para nuestra parte vulnerable y es muy importante abordarlo, especialmente para las personas que tienen dificultades con la depresión. Sin dirigirse al crítico punitivo, es probable que la depresión se repita.

En la terapia de esquemas, trabajamos para reducir o desterrar al crítico interno. En su lugar, desarrollamos y fortalecemos la modalidad de Adulto Saludable, una parte compasiva y sabia que nos guía y motiva sin críticas. Esta parte actúa como un padre amable y cariñoso, comprende y cuida nuestros sentimientos y vulnerabilidades, pero también establece límites y estándares razonables.

## **¿CUÁL ES SU MODO DE AFRONTAMIENTO: RENDICIÓN, EVITACIÓN O COMPENSACIÓN EXCESIVA?**

Cuando se activan nuestros esquemas de mala adaptación, se siente doloroso y nuestro crítico puede castigarnos. En la terapia de esquemas, los esquemas se definen como "temas amplios y omnipresentes con respecto a uno mismo y la relación de uno con los demás, desarrollados durante la infancia y elaborados a lo largo de la vida, y disfuncionales en un grado significativo". Muchas personas desarrollan una forma de estar en el mundo, también conocida como modo de afrontamiento, que les ayuda a evitar entrar en contacto o activar sus esquemas. Al hacerlo, pueden reducir o evitar por completo el dolor asociado con sus esquemas.

En la terapia de esquemas, un modo de afrontamiento es un término utilizado para explicar el estilo en el que un niño se desarrolló para manejar y sobrevivir a las dificultades de su niñez. El tipo de modo de afrontamiento que se forma depende de una combinación de temperamento y lo que fue modelado en el hogar por un padre. Esto explica cómo dos niños criados en el mismo hogar pueden tener respuestas bastante diferentes al mismo entorno. Por ejemplo, un hermano nacido con un temperamento sensible puede volverse pasivo y asustado en respuesta al entorno del hogar, mientras que el otro, que tiene un temperamento de voluntad fuerte, se vuelve rebelde y confrontativo.

Los modos de afrontamiento son adaptables en la infancia para ayudar a los niños a sobrevivir o satisfacer algunas de sus necesidades. El problema es que los modos de afrontamiento tienden a persistir más allá de la niñez, lo que significa que continuaremos usándolos en la edad adulta, aunque ya no los necesitemos para sobrevivir o satisfacer nuestras necesidades. Cuando usamos un modo de afrontamiento en la edad adulta, no entendemos nuestras necesidades emocionales básicas. También podemos comportarnos de formas que crean dificultades para nuestra salud o causen problemas de relación con otras personas, como ser excesivamente rígidos y tercos, aislarnos de otras personas, evitar sentimientos y emociones, abusar de sustancias o tratar mal a las personas.

Se han identificado tres tipos principales de modos de afrontamiento:

**Rendición:** cuando estamos en un modo de afrontamiento de la rendición, sentimos y actuamos como si nuestros esquemas fueran verdaderos. Tendemos a comportarnos de manera pasiva, servil, sumisa, en busca de aprobación o autocrítica para evitar conflictos o rechazos (percibidos o reales). Podemos tolerar el abuso y / o el maltrato de otros. En el modo de entrega, no expresamos nuestras necesidades o deseos saludables a los demás, incluso a aquellos que serían receptivos a nuestras necesidades.

Ejemplo: el jefe de Ben le pide que se quede en el trabajo. A pesar de que tiene un partido de fútbol importante al que asistir con amigos que ha planeado durante algunos meses, Ben cree que no puede decirle que no a su jefe, por lo que le dice a su jefe que está feliz de quedarse atrás. Se siente muy decepcionado por perderse este evento, pero porque quiere la aprobación de su jefe (esquema de búsqueda de aprobación y reconocimiento) y también teme que su jefe se enoje y lo pase por alto para un ascenso en el futuro si no cumple (esquema de subyugación).

**Evitativo:** Al usar modos de afrontamiento evitativo, escapamos del dolor de nuestros esquemas al no entrar en contacto con ellos. Por lo general, podemos involucrarnos en cosas como cortar necesidades y sentimientos, separarnos emocionalmente de las personas y rechazar la ayuda. Si ha utilizado el modo de afrontamiento evitativo con regularidad, a menudo también puede sentirse retraído, distraído, desconectado, despersonalizado, vacío o aburrido. También puede participar en actividades que lo distraigan, lo tranquilicen o estimulen de manera compulsiva o excesiva. Las personas con un modo de afrontamiento evitativo también pueden adoptar una postura cínica, distante o pesimista para evitar invertir en personas o actividades.

Ejemplo: Andrea es una mujer profesional consumada que pasa mucho tiempo trabajando y cree que es una persona fuerte que requiere poco mantenimiento y, naturalmente, necesita poco de los demás. La pareja de Andrea a menudo se queja de que ella es distante y distante y prefiere trabajar que pasar tiempo con él. Andrea tiene el esquema de privación emocional y, al trabajar y estar separada en su relación, evita pensamientos y sentimientos dolorosos de sentirse incomprendida o que nadie puede satisfacer

sus necesidades de cariño que experimenta cuando intenta buscar cercanía emocional con su pareja y otros.

**Sobrecompensación:** cuando usamos un modo de afrontamiento de sobrecompensación hacemos lo contrario de lo que el esquema nos hace sentir. Por ejemplo, en lugar de sentirnos vulnerables, podemos sentirnos en control y poderosos. Podemos sentirnos y comportarnos de una manera desmesuradamente grandiosa, agresiva, dominante, competitiva, arrogante, altiva, condescendiente, devaluada, sobrecontrolada, controladora, rebelde, manipuladora, explotadora, de búsqueda de atención o de estatus. Estos sentimientos o comportamientos no son nuestra verdadera naturaleza, pero se utilizan como un modo de afrontamiento para compensar o satisfacer las necesidades básicas insatisfechas.

Ejemplo: Bill es conocido como un perfeccionista y un poco matón. Él le da a su pareja, hijos y empleados comentarios y consejos constantes sobre sus comportamientos y desempeño. Bill tiene el esquema de deficiencia / vergüenza y cuando está en su modo de afrontamiento, le hace sentir que es poderoso, inteligente y útil para los demás. Pero a menudo deja a otras personas sintiéndose controladas y criticadas y algunas incluso se desviven por evitar pasar tiempo con él.

En la terapia de esquemas, ayudamos a las personas a desarrollar un modo adulto de salud fuerte para ayudarles a manejar los sentimientos de sus esquemas, en lugar de recurrir a sus modos de afrontamiento. El modo de adulto sano es una parte que actúa como un padre compasivo y amable con nuestra parte vulnerable. Al aprender a usar su modo de adulto saludable, es más probable que satisfagan sus necesidades emocionales.

## **POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR TU PARTE VULNERABLE: EL MODO DE NIÑO VULNERABLE.**

En la terapia, muchas personas aprenden a acceder y comprender con compasión sus sentimientos, creencias y comportamientos, a veces por primera vez. Para hacerlo, deben poder acceder a su parte vulnerable, o como se llama en la terapia de esquemas, el modo de niño vulnerable.

La parte vulnerable es la parte de nosotros que se formó en la infancia y contiene nuestro dolor emocional, así como las creencias y patrones de comportamiento que formamos debido a las experiencias difíciles de la niñez. Estas experiencias pueden ser cosas como el abandono a través de la muerte o la separación, abuso físico, sexual o emocional, intimidación o paternidad que fue prácticamente de apoyo, pero emocionalmente mal sintonizado.

Para hacer frente a nuestro dolor emocional, no es raro minimizar, negar, olvidar o evitar pensar en las experiencias dolorosas de la infancia. Evitar nuestro dolor a menudo conduce a mantener relaciones armoniosas con nuestros padres y a mantener la creencia de que nuestra infancia fue buena o ideal.

Por esta razón, podemos ser reacios o tener miedo de hacer contacto con nuestra parte vulnerable en la terapia. Puede parecer más fácil dejar el pasado en el pasado. Pero la verdad es que, si no reconocemos el dolor, no podemos trabajar en los esquemas inútiles y los modos de afrontamiento que desarrollamos como resultado de ese dolor. Si no sanamos nuestros esquemas, continuamos viviendo una vida sin satisfacer nuestras necesidades emocionales fundamentales.

En la terapia de esquemas, se utiliza una variedad de técnicas poderosas que incluyen ejercicios de trabajo en silla y rescriptos de imágenes para ayudar a sanar nuestros esquemas y permitirnos satisfacer nuestras necesidades emocionales. Mire este breve video para ver algunos ejemplos de las técnicas utilizadas. Aprendemos a desarrollar un modo adulto sano, una parte sabia y compasiva que cuida nuestra parte vulnerable y la orienta sin críticas.

A continuación, se muestra un ejemplo de cómo puede ayudar a cuidar su parte vulnerable.

James tiene el esquema defectuoso / vergonzoso que se desarrolló cuando le dijeron que era un chico malo cuando era niño y lo castigaron por romper cosas accidentalmente. Cuando se activa el esquema, James cree que es fundamentalmente malo y sin valor. Siente una vergüenza intensa y puede deprimirse mucho.

En la terapia de esquemas, James aprende a identificar las situaciones comunes que normalmente activan su esquema, como cuando su jefe le habla de un error en el trabajo. En el pasado, James experimentaba una intensa vergüenza y se criticaba implacablemente. Ahora James usa su parte de adulto sano para calmar su parte vulnerable.

Su parte de Adulto Saludable le recuerda a su parte vulnerable que es una buena persona, mucha gente piensa bien de él y que todas las personas cometen errores. La parte del adulto sano también le dirá a su crítico interno que deje de castigar a James, ya que esto solo empeorará las cosas. Esto ayuda a James a sobrellevar mejor los acontecimientos cotidianos de la vida, como cometer errores.

### **CONSTRUYENDO SU PARTE DE ADULTO SANO: EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN**

El camino hacia la recuperación y la salud del trauma y las condiciones de salud mental relacionadas requiere el desarrollo de la autocompasión a través de una parte cariñosa de uno mismo que actúa como un padre cariñoso y sabio. Para aquellos de nosotros que luchamos con el bienestar emocional y las relaciones, nuestro crítico interno tiende a ser fuerte. La autocrítica excesiva suele estar en el corazón de lo que nos impide la salud y la felicidad que anhelamos.

Todos tenemos una parte vulnerable que contiene nuestro dolor y nuestros esquemas. Cuando nuestro crítico interno nos castiga por tener sentimientos o pensamientos dolorosos, generalmente nos angustiamos más. O podemos optar por pasar mucho tiempo en un modo de afrontamiento para evitar las críticas de nuestro crítico interno cuando nuestros esquemas se activan y experimentamos pensamientos y sentimientos dolorosos.

En la terapia de esquemas, trabajamos para ayudar a nuestros clientes a identificar y validar sus necesidades emocionales. Para hacerlo, debemos desterrar al crítico interno y reducir la dependencia de los modos de afrontamiento para que nuestros clientes puedan satisfacer sus necesidades emocionales básicas. El objetivo es construir o fortalecer el modo Adulto Saludable de nuestros clientes; esta parte actúa como un padre sabio y cariñoso.

El Modo Adulto Saludable (o parte) es enriquecedor y amable, pero también ayuda a guiar y establecer límites y límites cuando sea necesario. Más importante aún, la parte de Adultos Saludables nunca nos critica.

La parte de Adulto Saludable es lo que nuestros clientes aprenden a utilizar para ayudar a identificar y validar sus sentimientos y pensamientos dolorosos cuando se activan sus esquemas y para guiarlos en la vida, tanto dentro como fuera de la sala de terapia.

Desarrollar y utilizar su parte de adulto sano es el camino hacia la recuperación del trauma y una vida mejor.

Ejemplo: Pam ha sufrido depresión varias veces en su vida. Pam desarrolló los estándares implacables, el autosacrificio y los esquemas de defectos / vergüenza en la infancia. Estos esquemas llevaron a Pam a agotarse y deprimirse porque en su mayoría vivía en su modo de afrontamiento perfeccionista de exceso de control, lo que la ayudó a evitar las críticas, pero también significaba que usaba mucha energía para ser perfecta, siempre se enfocaba en los demás y no permitía ella misma para descansar o divertirse. Pam aprendió en la terapia de esquemas a usar su parte de Adulto Saludable para cuidarse a sí misma de manera no crítica y establecer límites al exceso de trabajo y su deseo de perfección, y también para asegurarse de programar el descanso y la diversión.

***Referencia:***

Young, JE, Klosko, JS y Weishaar, ME (2003). Terapia de esquemas: una guía para el practicante. Nueva York: The Guilford Press.