

AFRONTAR LOS ESQUEMAS EN LA VIDA DIARIA

Todos hemos escuchado los términos pelear, huir o congelarse, probablemente los conocen.

La idea de que nuestros cerebros están equipados con la capacidad de alertarnos de las amenazas de peligro que, en nuestro cerebro primitivo, aquí en la raíz, tenemos un rastreador que puede sentir, ver, saber cuándo es momento de salirse del camino porque un bus se está acercando y estás muy cerca del filo de la vereda. Ayudarnos a ser capaces de movernos rápido cuando sentimos que estamos en el camino de algo que nos puede lastimar. Para gritar, para enroscarse como una pelota, poner nuestra cabeza bajo las sábanas, ahogar el sonido, para ceder, complacer, hacer que el ruido se detenga, solo para mantener la paz.

El cual es otra forma de decir que tenemos una manera de compensar. **Una capacidad de compensar, el cual es una lucha, un estilo con el que podemos pelear con una creencia o esquema que puede decir "No soy lo suficientemente bueno. No soy digno, no tengo valor, no le importo a nadie. Esa es la verdad sobre mí. Lo aprendí hace tiempo, a veces lo siento cuando estoy con otras personas o cuando estoy a punto de ver a otras personas. Y he aprendido muy bien como esconderme, cerrar la boca o simplemente no ir, a veces lo evito completamente. A veces, voy y hablo demasiado. Intento obtener mucha atención, intento impresionar a las personas para que no vean mi lado oscuro".**

Hay varias maneras en que podemos presentarnos para pelear, huir, evitar, someterse. Y está la **manera sobrecompensadora**, el cual es empezar la pelea antes de que comience. Podemos empezar volviéndonos encantadores con alguien solo para ganar su atención, aprobación, su favor para que no nos haga daño, para que no nos abandone, no nos prive, no nos rechace ni juzgue o no salimos para nada.

Si tu **estilo es el de huir o evitar**, lo cual, a veces en el trabajo de esquema, lo vemos como un desapego

¿Cómo me desconecto de estas emociones dolorosas que están asociadas con estas creencias profundas que he cargado por tanto tiempo? ¿Qué hago para no sentir estas cosas? "Bueno, no voy", "No voy a ir a la fiesta", "No voy a hablar en la reunión, voy a quedarme callada y sentarme atrás", "No voy a salir a conocer personas, es muy arriesgado, muy aterrador y peligroso".

Intelectualmente, podemos saber que estas cosas no son potencialmente mortales. No es el fin del mundo, no es tan grande, pero para ese lado de nosotros que ha tenido experiencias en la vida cuando eran pequeños y más vulnerables, más indefensos e impotentes, donde se originan los esquemas y se quedan almacenados en nuestra memoria, es un sentimiento muy diferente, y eso es lo que se desencadena, entonces cuando nos desencadenamos, los esquemas están activados en nosotros y en todas las creencias de cómo funciona el mundo, sobre quiénes somos, cómo somos en el mundo, qué podemos esperar de otras personas, de las relaciones y cómo podemos predecir el futuro.

Tenemos todo un sistema de pronóstico ahí adentro basado en esas experiencias tempranas que fueron dolorosas e hirientes, donde hicimos lo mejor que pudimos para ser capaces de sobrevivir eso.

A veces, a través de esos mecanismos de "defensa"; "causar una escena", "enojarse y frustrarse", "tirar nuestros juguetes", "patear a nuestros hermanos". A veces, "metiendo tu cabeza debajo de las sábanas", "mantenerse fuera del camino", "no hacer bulla". "No quiero que papá se moleste porque se enoja mucho cuando lo hace".

A veces, **al ser completamente complaciente**, ceder a todo lo que se espera de ti, sacrificarte, perder tu propia infancia por el bien de la paz y supervivencia... Es duro para los pequeños, ¿no?

Los pequeños que podrían ser tú en algunas de estas historias o en otras parecidas, y todos tenemos este sistema de cómo lo enfrentamos, y lo usamos lo mejor que podemos cuando somos niños porque es todo lo que tenemos.

No tenemos tanto poder.

El problema es que, al crecer, nos olvidamos que no tenemos que hacer eso de nuevo y, cuando nos desencadenamos, podemos estar en lo que llamamos **"una experiencia de distorsión de tiempo"**. Es

como que, sin darnos cuenta, estamos viviendo en esa vieja experiencia.

Es un acontecimiento actual, pero algo en mi cuerpo y mi sistema nervioso me dice una historia muy diferente que dice "Solo quédate callado", "Sólo discúlpate, solo cede" o "Déjalos salirse con la suya" o "Corre tan rápido como puedas, huye de aquí". Porque ahora ya sabemos muy bien la coreografía de nuestras experiencias pasadas, tenemos una manera de sobrevivir y no nos damos cuenta que, en la actualidad, este sistema de supervivencia no nos está ayudando. Puede estar creando patrones muy contraproducentes para nosotros porque, enfrentándolo, entras en una habitación tratando muy duro de ocultar ese gran sentimiento de insuficiencia, pero al minuto que lo haces, sientes a ese niño de 10 años debajo, del que se burlaban, intimidaban, ignoraban o peor.

Entonces, entras al evento y te sientes inundado con este sentimiento de "Tengo que hacer algo para probarme a mí mismo y ser aceptado. Tengo que verme bien, ser gracioso, interesante, encantador, inteligente. En otras palabras, necesito ocultar quién soy verdaderamente por debajo. Alguien que no tiene valor, que no importa y que es probable que sea rechazado. Entonces, voy con todas las historias, los chistes y esas cosas buenas, pero no sé cuándo parar. Y todo se trata de mí, y soy gracioso por un momento y las personas pueden considerarme interesante y estar atraídas hacía mí, pero en poco tiempo se dan cuenta que..." es como si no existen, como si fueran invisibles, como si no obtuvieran una oportunidad. Nadie los está escuchando cuando hablan de su vida o sus respuestas, aunque pregunte. Entonces, si soy esa persona que entra en la habitación tratando de ocultar... lo que siente, como una identidad secreta que no quiero cargar... Esta experiencia insoportable de ser rechazada de nuevo... Hago este baile, este espectáculo, sobrecompensó, luchó por mi vida en este momento porque me siento como un niño de 10 años o un niño de 8 o 12 años, pero no funciona.

¿Qué le pasa a esa persona que conoces en la habitación?

Todos conocemos a esa persona de la fiesta, del evento de trabajo
¿Qué pasa cuando no te puedes alejar de ellos lo suficiente, lo más rápido que puedas? Los ves cómo alguien tan ensimismado, aburrido
¿Qué pasa con ellos?

Entonces, tu deseo es rechazarlos y puede que no hagas nada terriblemente irrespetuoso, pero realmente no quieres pasar más tiempo con esta persona.

Entonces, es un patrón contraproducente. Tal vez, el niño de 10 o 12 años tiene que poner ese show para ganarse esos premios para ser ese niño que los padres insistieron que sea, pero ahora, en la actualidad... es muy desalentador. El patrón ya no funciona.

Entonces, nuestro sistema de supervivencia necesita atención, supervisión. Tenemos que estar viendo y rastreando qué tan fácil y rápido cambiamos a estos estados de supervivencia cuando nos desencadenamos. Y porque ocurre de forma automática, a veces no nos damos cuenta, puede parecer como "Así es como soy". Excepto que así no es como eres.

Eres un humano. Todos somos humanos y, en mayor o menor grado, todos nos parecemos en lo que respecta a nuestras necesidades.

Cómo nos convertimos puede variar, puede ser diferente con respecto a nuestras experiencias.

Entonces, no es el "quién" es el "cómo". Y ese "cómo" puede ser alterado una vez que aprendamos a prestar atención y veamos los patrones que nos están derrotando.

Vamos a seguir creciendo juntos

Dr. Edgar Rodríguez V.