

EXPLICANDO EL ESQUEMA DE PRIVACIÓN EMOCIONAL DE MANERA SENCILLA

Recordemos que para que sea un esquema con el que nos identificamos tiene que ser un patrón, creencia con un cierto grado de intensidad emocional que nos llevan a formas activas que nos puede llevar por un camino contraproducente.

Voy a explicar más de eso, pero voy a hacerles una pregunta:

¿Alguna vez te has encontrado, más de lo que te gustaría, llegando a la conclusión de que a la gente no les importa?

Las personas no quieren apoyarte realmente. No te van a proteger, no están interesados en conocerte ni en descubrir quién eres, no hay nadie que quiera ofrecerte afecto, amor y cuidado.

Puedes decir "Eso nunca ha sido cierto en mi vida", "Ese nunca fue el caso, no creo que exista" y experimentas esa sensación coexistente de soledad, tristeza y vacío cuando surge ese sentimiento, esa creencia. A veces, puede ser increíblemente intenso y exagerado. Entonces, trabajas duro para descubrir cómo afrontarlo, para alejarlo.

Esto puede ser un esquema de privación emocional. Porque así es exactamente este esquema, sostiene la idea de que... **"Nadie me entiende realmente, nadie quiere hacerlo. No he tenido suficiente amor y afecto en mi vida. No he tenido la clase de apoyo, protección y orientación que necesitaba. Nunca sentí realmente esa sensación de apego importante con nadie de una manera emocional, cercana y de conexión"**

Los sentimientos pueden ser dolorosos cuando un esquema se desencadena. Te encuentras a ti mismo en una situación con un amigo... "Un amigo" que siempre habla y casi no escucha. Alguien que hace las preguntas, pero no escucha tus respuestas. Alguien cuya presencia está físicamente ahí, en frente tuyo, pero... no lo está realmente. Está ahí, pero no lo está.

Entras a un entorno social o laboral o familiar o de vecindario y sientes que "Nadie me entiende realmente, Nadie lo quiere hacer".

Este esquema tiene raíces en experiencias tempranas, como todos los otros esquemas. *A menudo, es un niño que crece en una familia donde no obtuvo ese tipo de crianza. Si tienes suerte, obtuviste un poco, pero no todo. Donde obtuviste todo, pero no lo suficiente.*

Entonces, para que sea un esquema significa que la necesidad no fue cumplida adecuadamente.

Algunos pueden decir "Bueno, tuve mucho afecto, pero nunca sentí que alguien realmente me entendiera o tuviera un poco de curiosidad de entenderme. La vida fue dictada por mí, algo así como predestinada. Había mucho control, muchas expectativas puestas sobre mí"

Hay esquemas que coexisten que cuentan el resto de la historia.

Con el esquema de privación emocional... puede que obtuvieras apoyo y orientación, pero no hubo abrazos, afecto, palabras de cariño, y puede que sea una familia donde los cuidadores estaban deprimidos. Alguien estaba deprimido, alguien estaba abrumado con muchos niños, una gran carrera, puede que haya sido un entorno donde... había personas presentes, pero estaban ahí y no lo estaban al mismo tiempo. Entonces, te sentiste solo e invisible.

Puede que haya sido un entorno frío y sin amor combinado con un entorno donde había abuso y no solo la ausencia de atención emocional.

Hablaremos de eso en el área del esquema de **desconfianza y abuso**.

Afrontar este esquema puede ser bastante desafiante. Recordamos nuestro sistema de supervivencia primitivo y cuando nos enfrentamos a situaciones donde estás entre personas, puede ser tu propia pareja en tu casa o un miembro de tu familia con el que vives o pasas el tiempo o tal vez tu colega que ves todos los días, y **te presentas de una manera que te mantiene alejado, desconectado.**

Como un **estilo de afrontamiento, a eso lo llamamos evitación**. Desapegarse, desconectarse. No permitirte estar completamente presente emocionalmente porque la creencia es que a nadie le importa. Nadie quiere saber realmente. Entonces, se tiene una

sensación de desconexión mantenido por el esquema. Fortifica esta "verdad".

O tal vez eres un luchador, compensas por este esquema y sales, te mantienes erguido, controlas situaciones, puedes ser un poco crítico de otros, un poco más exigente con su atención de formas que realmente se transforman en algo tan desconcertante que terminas regresando a ese espacio de soledad y desconexión.

O tal vez eres alguien que se rinde.

Cuando te rindes, te sometes a la verdad del esquema. Te encuentras... por alguna razón, como decimos **"¿Cómo es que siempre pasa esto? Gravito hacia la persona a la que no le intereso. Termino con alguien callado, con alguien desconectado y desapegado de sus sentimientos"**

Tal vez, es una persona encantadora, pero no es accesible. No está disponible. No hay sustancia emocional, ningún sentido de sentirse entendido y, Dios mío, la empatía es lo más importante. Es lo que nos une. Es este componente asombroso en una relación que es sana y adaptativa y, si tenemos suerte, tenemos al menos una persona en el universo que nos entiende.

¿Tienes a esa persona en tu vida?

Todos necesitamos eso, lo tenemos que buscar y eso puede ser muy aterrador y desafiante cuando te enfrentas al esquema de privación emocional que básicamente dice **"Olvidalo, no existe"**, "Esa persona que realmente le importa no existe".

Lo vemos en la sala de tratamiento con clientes que, a veces en medio de nosotros ofreciendo nuestro cuidado y apoyo, están bastante vacilantes y reacios a aceptarlo, de permitirlos y absorberlo en su experiencia porque el esquema dice "No puede ser real".

Claro que si también tienes el esquema de desconfianza puedes pensar "Este terapeuta dice todas las correctas, me está usando" y el esquema de privación dice "Por supuesto, porque no existe alguien a quien le importe tanto. Ni siquiera lo obtuviste cuando eras pequeño ¿Por qué alguien estaría interesado en ti ahora, en esta etapa de tu vida?"

Entonces, toma valentía, tiempo y energía reflexiva deliberada dedicada a ponerte en la presencia de aquellos a los que empiezas

a mostrar un poco más de tu yo emocional personal. Empiezas a mostrar un poco de vulnerabilidad, a escrudiñar cuidadosamente a esa gente, no todos porque no lo serán, pero aquellos que realmente pueden tener interés en conocerte, que quieran apoyarte realmente.

Puede que los estés alejando porque es incómodo. No coincide con lo que consideras verdad, con lo que crees. Simplemente no encaja. Y estos esquemas suelen encontrar una forma de residir en nuestros cerebros y sentirse muy cómodos como si fuera su casa. En nuestro cerebro, nuestro sistema emocional y nervioso, y cada fibra de nuestro cuerpo dice "No, no te voy a dejar entrar", "No te dejaré entrar, no puede ser real".

Así que, tenemos dejar entrar a las personas. Tenemos que buscar a esas personas que realmente tienen la capacidad de preocuparse, entender, tener curiosidad de nosotros, que quieran conectarse contigo y divertirse juntos. De compartir contigo experiencias de vida recíprocamente.

Y si también tienes un esquema de subyugación, puedes ver que eso sería difícil cuando se trata de hacerte valer.

Este es el momento de reconocer que esa intensidad que estás notando dentro de ti, que sientes en tu cuerpo, esa idea, ese mensaje en tu cerebro que dice "Oh bueno, por supuesto. A nadie le importa, a nadie le importará. No es parte de mi destino", "Nadie quiere conocerme realmente", "Las personas no se interesan demasiado, solo son respetuosos, pero no están interesados en tener una relación cercana, íntima y personal conmigo, compartir emociones conmigo"

Si estás sintiendo la intensidad de eso ahora, **recuérdate que "Este es mi esquema de privación emocional.** Esto tiene viene con una historia aferrada. **Esto está vinculado con experiencias que he soportado, que he tenido que sobrevivir en mi vida muy joven.** Y mientras que aprendí a lidiar con ello muy bien en ese entonces, no tengo que hacerlo de la misma manera ahora. Claro que voy a conocer personas que son distantes, egoístas, narcisistas o que simplemente no están ahí, están desconectadas de sus sentimientos, **pero todavía hay todo un planeta con muchas personas que puede que estén interesados en risas, emociones y una conexión alegre.** En compartir mi dolor y tristeza y en querer conocerme, ser más cercanos a mí. Personas que quieren compartir

afecto, que están dispuestos a ofrecer apoyo y orientación. Comprender cuando algo no se siente bien. Está contigo y evitas o ahí afuera y necesito atravesar esta pared que he creado para, aparentemente, protegerme, pero continúa manteniéndome en este espacio que me hace sentir solo y vacío. Tengo que poner mis pies en el agua e intentarlo y compartir un poco más de mí misma en los lugares correctos.

Será un experimento. Y puede que esté decepcionado a veces, pero también estaré sorprendido de encontrar a aquellos con los que puedo tener una conexión significativa”.

Dr. Edgar Rodríguez V.