



UNIENDO CONCEPTOS, CAMBIANDO EL ESQUEMA

En nuestra vida temprana hemos tenido experiencias placenteras o displacenteras, nuestras necesidades emocionales centrales se cumplen o en ocasiones no.

Tenemos memoria y, hasta cierto punto, puedes pensar en ello como una biblioteca de referencia donde esas experiencias que tenemos se quedan registradas. Y con el tiempo seguimos teniendo experiencias que suenan, se ven, se huelen, se sienten y saben cómo réplicas de lo que sabíamos cuando éramos niños, y sin darnos cuenta... porque ocurre como una función implícita del cerebro, sucede detrás de escena sin que estemos completamente conscientes, nuestro cerebro es una máquina de creación de significado que dice "¿Eso qué significa? ¿Qué significa?" y puede sacar referencias o experiencias de esa biblioteca y llevarnos a tener reacciones.

Si se siente aterrador, puede sentirse de nuevo como ese momento insoportable cuando te intimidaban y se burlaban de ti en el patio de juegos o de ser dejada sola en un momento de mucho miedo o tristeza, sin nadie que pueda reconfortarte o tener a alguien que se vuelve muy crítico cuando eres pequeño y estás luchando, o estás llorando y te dicen que es una señal de debilidad.

Cualquier experiencia que sea... puedes sentirlo de nuevo igual de insoportable como la persona que vive en ese recuerdo. Entonces, reaccionamos, respondemos y tenemos una variedad de mecanismos de supervivencia.

Recuerda los estilos de afrontamiento que van a entrar en juego, que serán informados por esas experiencias en el cuerpo, por esas emociones y pensamientos que están surgiendo, y todo este significado que se está aferrando a un momento actual. Y puede ser tan pequeño como alguien que... suspira y aleja su mirada. Puede ser tan grande como alguien que realmente dice algo de manera crítica o controladora.

En este escenario somos adultos, pero el cerebro no siempre es bueno diferenciando el tiempo. Una vez que ocurre la activación y la biblioteca está abierta y el significado está aferrándose... Y ni siquiera sabemos lo que está pasando porque nuestras reacciones son muy rápidas y podemos desconectarnos completamente o empezamos a defendernos, o cedemos y aceptamos lo que está frente a nosotros.

Puede ser el mismo estilo de afrontamiento que fue utilizado mucho tiempo atrás durante momentos de impotencia.

Y ahí estamos, los esquemas se están activando.

Varios esquemas que trabajan juntos en conspiración unos con otros pueden empezar a contar una historia en nuestra mente "**Bueno, no me invitaron hoy al almuerzo porque no tengo nada de valor que agregar a las conversaciones o experiencias de otros conmigo**".

Surge el esquema de **defectividad**.

"Y no les importo a las personas, de todas formas, no están interesados en mi vida ni de cómo me está yendo"

Se puede ver la **privación emocional**.

"Y es cuestión de tiempo para que me conozcan y se den cuenta que... no quieren pasar tiempo conmigo"

Se puede ver más **defectividad**.

"Hay que enfrentarlo... he estado sola toda mi vida... así que solo voy a estar sola de nuevo. Al final van a rechazarme porque así ocurre siempre"

Tal vez, ahora entra **el abandono**.

"Supongo que, si soy buena, mantengo la boca cerrada y paso desapercibida, me ofrezco voluntaria para proyectos y hago las cosas de todas, y trato de hacer feliz a las personas, entonces les voy a agradar. Suelo sentirme culpable cuando veo que alguien más tiene una necesidad y es normal que ceda ante esto, creo que es una forma más en que puedo conectarme un poco ¿Qué hay de malo en eso?"

Autosacrificio.

Subyugación, silenciando mi voz.

"Seré la mejor versión de mí, tal vez no necesito a nadie. Solo voy a ser muy buena en lo que hago"

Hiperautonomía o lo que vemos como estándares implacables.

Y si eso no funciona se sienten deprimidos...

"Siempre hay vino, azúcar, cosas que desaparezcan el dolor"

Automedicación.

Tal vez, hay insuficiente autocontrol o hasta... es otra forma de separarse, desconectarse de la experiencia emocional.

Entonces, se puede convertir en toda una historia o escenario coreografiado que fue formado mucho tiempo atrás y está activo en nuestras vidas actuales.

¿Por dónde empezamos? ¿Qué hacemos con esta historia?

Está tan bien construida, tiene una larga vida útil, parece ser impermeable, rígida e inflexible. Entonces ¿Qué hacemos?

Soluciones de terapia de esquemas propone muchas cosas que podemos hacer, incluyendo lo que hemos visto y veremos más en este proceso, el cual es convertirnos en mejores rastreadores, monitores, guardias de vigilancia, donde estamos atentos a esas señales de cuando nos desencadenamos, prestando bastante atención a lo que pasa en nuestro cuerpo ¿Qué pensamientos surgen? ¿Cómo están cambiando las emociones? ¿Cómo están cambiando las reacciones? ¿Qué tan a menudo vas y te encuentras con alguien en público y prestas atención a lo que estás haciendo en ese momento? Notando... no solo si dices algo inteligente o interesante, sino cómo respondes en esta experiencia interpersonal ¿Dejo que las personas me interrumpen bastante? ¿Suelo ceder muy seguido? ¿Suelo disculparme, aunque no haya hecho nada malo? ¿Suelo no compartir las cosas por miedo a lo que piensen de mí? ¿Suelo aceptar las cosas porque se siente más fácil que ser rechazado?

¿Cuántas veces vamos a una cena y nos monitoreamos y ponemos atención a qué cosas extrañas surgen cuando nos relacionamos con otros?

Notamos la clase de personas hacia las que solemos gravitar, que puede tener un elemento impulsado por esquemas asociado con

ellos. No porque somos criaturas masoquistas, sino, criaturas de hábito. Y solemos gravitar hacia cosas que nos son familiares, que son conocidas, aunque sean dolorosas o contraproducentes.

Entonces, tenemos que prestar atención, necesitamos tener formas de tranquilizarnos a nosotros mismos cuando empezamos a activarnos. Cuando te llega esa señal de angustia y puedes empezar a respirar, tolerar y reducir esa intensidad dentro de nosotros.

Necesitamos encontrar nuevas formas adaptativas de manejar esas emociones para que no sea un peligro para nuestra salud y bienestar. Necesitamos ser capaces de crear un lenguaje que nos permita ser firmes en nuestra asertividad cuando seamos y necesitemos ser asertivos bajo ciertas condiciones. No necesariamente estar enojado, sino ser asertivo y claro. Somos representantes y defensores que hablamos a favor de nosotros. Preguntar por lo que necesitamos sin vergüenza o una disculpa si es apropiada y saber que estamos bien. Ser capaces de llegar a ese lugar donde podemos sentir la esencia de una necesidad satisfecha que nunca lo estuvo de forma adecuada.

También, tenemos estrategias para eso. Y bastante de eso es la belleza de este recurso llamado imaginación, donde te puedes imaginar a ti mismo en un escenario donde tu necesidad se ha cumplido y que nunca fue cumplida en tu vida temprana. Imaginarlo, absorberlo y consumirlo con plenitud y viveza para que puedas sentir lo que se supone tenía que pasar. Porque es cierto, no podemos cambiar lo que nos ha pasado, podemos cambiar cómo se ha organizado para crear esta narrativa bien coreografiada que se desarrolla bajo condiciones que son parecidas a esas experiencias más angustiantes de nuestras vidas.

Mírate a ti mismo y a tus recursos. Recuerda las partes de ti mismo que son sanas, adaptativas, fuertes, robustas, competentes y capaces de levantarse en momentos de presión y estrés.

Puede ser algo pequeño ahora, pero lo podemos expandir, hacerlo crecer.

El cambio es posible. Es difícil, toma tiempo, toma compromiso, persistencia.

Los esquemas pueden ser rígidos y pequeñas criaturas retorcidas con las que lidiamos en nuestros cerebros. A veces, me gusta pensar

que son así. Pero puedes tener ese cambio significativo, adaptativo, sostenible y duradero. Es posible llegar a un punto donde no haya mucho desencadenamiento, donde esas cosas que te hubieran activado antes; la voz de alguien, lo que hubiera sido percibido como rechazo, o amenaza, control o crítica, una expectativa de ser privada, juzgada o que se burlen de ti, esa melodía inquietante puede ser remplazada por un diferente conjunto de letras que son correctas, que no siempre son buenas, perfectas o bonitas.

Puede haber cosas en las que tenemos que trabajar, cambios de comportamiento que tenemos que hacer, estilos de comunicación, habilidades, la manera en que cómo levantamos la cabeza, hacemos contacto visual, usamos nuestras voces, la manera en que tomamos riesgos cuando lo necesitamos.

Empezar algo, ser asertivos...

Puede haber cambios de comportamiento que tienen que pasar para que haya esos cambios de manera integral.

Hay belleza en verse a uno mismo sin activarse de las mismas maneras tan seguido. Sin tener el mismo nivel de intensidad porque, enfrentémoslo, vivimos a la merced de nuestros recuerdos, así que nos vamos a activar a veces, pero queremos que sea pequeño, queremos que sea manejable, que podamos tener una recuperación rápida. Significa que queremos tener al cerebro, al adulto sano, en control de nuevo para que pueda ver, discernir y distinguir entre las experiencias pasadas y actuales. Sabiendo que esa es la historia pasada.

Estoy en el ahora, en esta zona actual, sólida, firme en mi cuerpo. Capaz de pedir ayuda si la necesito, de tomar iniciativas por mi cuenta, capaz de tolerar el cometer errores, capaz de conectar, tomar riesgos y oportunidades, de pertenecer, de ser aceptados y descubrir más cosas de nosotros mismos. Descubrir las cosas que son posibles.

Tener éxito significa que haya menos frecuencia, menos intensidad, rápida recuperación. Eso es posible con trabajo, pero tenemos que ser capaces de tener un punto de vista de monitoreo, prestar atención, ser capaces de recuperar nuestras voces, recuperar nuestra resiliencia y proteger a nuestro lado lastimado, y asegurarnos

de estar ahí, en esos lados difíciles, lo mejor que podamos anticipar, en nuestra postura de adulto sano.

Trabajar duro para tratar de imaginar... De nuevo, usamos ese recurso fabuloso llamado imaginación... Imaginamos experiencias donde recibimos lo que necesitamos. Saber que hay personas que realmente les importa lo que pienso, lo que tengo que decir, quien soy y que puede que quieran conocerme. Puede que quieran quedarse, que, tal vez, disfruten mi presencia y me quieran por como soy, sin que tenga que probar algo, o hacer algo, ceder, complacer, callarme y subyugarme. Puede que haya personas que estén listas para aceptarme y darme la bienvenida en sus vidas. Ya sea una pareja o una amistad, conocer nuevos colegas, el vecino o alguien en el parque. Empiezas a ver esas posibilidades.

Claro que hay estrategias de las que escribiré luego como los recordatorios de audio, que es una manera de hablarnos a nosotros mismos desde un punto de vista sano y correcto para empezar a disolver la potencia de ese esquema o pedirle a alguien de confianza que lo grabe con su voz o a un consejero o terapeuta. Haremos esto por ti. Te mostraremos qué poderoso puede ser escuchar palabras como "Eres suficiente" o "Hay personas que les importas" o "No tienes que ser el mejor de lo mejor para que importes" o "Puedes pedir ayuda cuando lo necesites, eso no te hace incompetente o un fracaso" o "Está bien tener un poco de espacio y límites, tienes derecho a tener privacidad".

Solo ser capaz de escuchar eso una y otra vez junto a la experiencia de haber vivido en un mundo muy diferente, haber experimentado el mundo de una manera donde esos mensajes fueron parte de la experiencia de tu vida temprana.

Entonces, hacer un seguimiento. Hacer un seguimiento, tener un inventario de qué tan a menudo te sientes capaz de evitar esas viejas tendencias contraproducentes y estilos de afrontamiento.

Eso también puede ser muy emocionante.

Dr. Edgar Rodríguez V.