

¿QUÉ ES EL ESQUEMA DE DESCONFIANZA/ABUSO?

Un esquema común que puede afectar significativamente a las personas es el esquema de desconfianza/abuso. Este esquema se desarrolla cuando una persona ha experimentado traición, abuso o negligencia en su pasado, lo que la lleva a ver el mundo como un lugar peligroso y poco confiable. Aquellos con este esquema pueden tener dificultades para establecer relaciones cercanas, tener dificultades para confiar en los demás y pueden estar constantemente en guardia ante señales de traición o daño. Puede manifestarse de varias maneras, como sospechar demasiado de las intenciones de los demás, evitar por completo las relaciones cercanas o atribuir rápidamente motivos maliciosos a las acciones de los demás.

A las personas con un esquema de desconfianza/abuso puede resultarles difícil bajar la guardia y permitirse ser vulnerables ante los demás. Esto puede provocar sentimientos de aislamiento, soledad y sensación de incompreensión. Es importante que quienes tienen este esquema reconozcan cómo sus experiencias pasadas influyen en sus relaciones y comportamientos presentes. A través de la terapia y la autoconciencia, las personas pueden trabajar para desafiar estas creencias profundamente arraigadas y desarrollar formas más saludables de relacionarse con los demás.

Resumen del esquema de desconfianza/abuso: manual de estrategias

Creencias fundamentales y diálogo interno:

- **Creencias fundamentales:** no se puede confiar en las personas; El mundo es un lugar peligroso, donde la gente te usa y manipula, y siempre tiene una agenda personal.
- **Diálogo interno:** "No puedo confiar en nadie", "No estoy seguro", "Me van a utilizar... abusar de mí".

Condiciones de activación:

- Traición o abandono por parte de un ser querido.
- Sentirse vulnerable o amenazado en las relaciones interpersonales.
- Ser testigo o experimentar abuso o trauma.

Experiencia general de filtro:

- Hipervigilancia.
- Miedo a la intimidad.
- Dificultad para formar o mantener relaciones.
- Entumecimiento o desapego emocional.
- Puede corresponderse con sentimientos de vergüenza o inutilidad.

Enfoque general de afrontamiento conductual:

- Mantener la distancia emocional en las relaciones.
- Evitar situaciones o personas que provoquen sentimientos de desconfianza.
- Sobreanalizar los motivos y comportamientos de los demás.
- Ser cauteloso o a la defensiva en las interacciones con los demás.

Afrontamiento de rendición:

- Ceder a sentimientos de impotencia o desesperanza.
- Aceptar el maltrato o abuso como inevitable.
- Elegir y tolerar personas peligrosas y poco fiables.

Afrontamiento de evitación:

- Evitar la intimidad o la vulnerabilidad en las relaciones.
- Reprimir las emociones para evitar conflictos o enfrentamientos.
- Distraerse con el trabajo, pasatiempos u otras actividades para evitar relaciones.
- Utilizar sustancias o conductas poco saludables para adormecer las emociones o escapar de la realidad.

Afrontamiento de la sobrecompensación:

- Comportamiento demasiado controlador o dominante en las relaciones.

- Buscar excesiva tranquilidad o validación de los demás.
- Actuar de forma agresiva o defensiva para protegerse de amenazas percibidas.

Antecedentes típicos del desarrollo:

- Experiencias infantiles de abandono, abuso o manipulación, falta de amor incondicional.
- Crecer en un ambiente donde la confianza fue rota o traicionada repetidamente.
- Estar expuesto a violencia doméstica u otras formas de trauma.

Posibles problemas con este esquema:

- Dificultad para establecer relaciones cercanas y de confianza.
- Sentimientos crónicos de soledad o aislamiento.
- Vulnerabilidad a relaciones abusivas o de explotación.
- Problemas de salud mental como ansiedad, depresión o trastorno de estrés postraumático.

Algunas posibles 'soluciones' para iniciar el proceso de curación y manejo de este esquema:

- Terapia o asesoramiento para abordar el trauma subyacente y desarrollar habilidades de afrontamiento.
- Construir una red de apoyo de personas confiables.

- Establecer límites y afirmarse en las relaciones.
- Participar en actividades que promuevan el compromiso con otros en entornos seguros.
- Poco a poco, comparte más de tu lado vulnerable; Reconoce que tienes el poder de establecer límites y defenderte a ti mismo cuando te sientas maltratado.

Lee esto si eres padre:

- Si es padre, tenga en cuenta cómo sus propias experiencias y comportamientos pueden influir en el desarrollo de la confianza y el apego de su hijo.
- Busque apoyo o terapia si está luchando con un trauma no resuelto o problemas de confianza que puedan afectar su crianza.
- Reparar las rupturas con tu hijo, asumir responsabilidades, mostrar empatía, ofrecer cariño.

Reflexión:

- ¿Cómo ha influido el esquema de desconfianza/abuso en tus pensamientos, sentimientos y comportamientos?
- ¿Con quién puedes contar para que te apoye?
- ¿Podría haber alguien a quien usted esté descartando como alguien de confianza debido a este esquema?
- ¿Cuánto de ti eres capaz de compartir cuando se te recuerda que tienes un firme defensor interno que puede hacer valer tus derechos y establecer límites cuando surge la necesidad?

