

EL ESQUEMA DE DEFECTO

En la terapia de esquemas, el esquema de defecto es una creencia fundamental de que uno es inherentemente defectuoso, indigno o no digno de ser amado. Esta creencia a menudo surge de experiencias tempranas de rechazo, negligencia o crítica, que pueden conducir a una sensación generalizada de insuficiencia y dudas sobre uno mismo. Las personas con el esquema de defecto pueden buscar constantemente la validación y aprobación de los demás para llenar el vacío que sienten en su interior. También pueden luchar contra sentimientos de vergüenza, autocrítica y miedo a ser abandonados o rechazados.

Las personas con el esquema de defecto pueden exhibir comportamientos como perfeccionismo, complacer a las personas o evitar relaciones íntimas para protegerse del rechazo percibido. Este esquema puede afectar significativamente la autoestima, las relaciones y el bienestar general. Puede conducir a un ciclo de autosabotaje en el que los individuos alejan a los demás o adoptan comportamientos autodestructivos como una forma de hacer frente a su creencia profundamente arraigada de que tienen defectos fundamentalmente.

Superar el esquema de defecto en la terapia de esquemas implica identificar y desafiar las creencias centrales negativas que impulsan los sentimientos de indignidad. A través de técnicas como la reestructuración cognitiva, la reescritura de imágenes y ejercicios experienciales, las personas pueden aprender a cultivar la autocompasión, la autoaceptación y la autovalidación. Al replantear sus pensamientos y creencias sobre sí mismos, pueden comenzar a

sanar las heridas del pasado y desarrollar un sentido de autoestima más positivo y realista.

Resumen del esquema de defectos: manual de estrategias

Creencias fundamentales y diálogo interno:

- Creencias fundamentales: los individuos se perciben a sí mismos como fundamentalmente defectuosos o defectuosos.
- Diálogo interno: el diálogo interno refuerza los sentimientos de insuficiencia, falta de amor e indignidad.

Condiciones de activación:

- Situaciones que desencadenan sentimientos de deficiencia, como la crítica, el rechazo o el fracaso; en el trabajo, en una relación, en reuniones sociales, al conocer gente nueva, después de una decepción, al sentirse excluido, al estar solo, ser testigo de cómo un niño es amado y querido.

Experiencia general de filtro:

- Los estados emocionales pueden caracterizarse por un pobre concepto de sí mismo, vergüenza y una sensación de no ser digno de ser amado o indigno. Puede incluir sentimientos de tristeza, ira, resentimiento, miedo y humillación.

Enfoque general de afrontamiento conductual:

- Las estrategias de afrontamiento que los individuos emplean para gestionar los sentimientos de deficiencia incluyen la evitación, la sobrecompensación o la rendición a las autopercepciones negativas.

Afrontamiento de rendición:

- Resignación a sentimientos de defectividad sin intentar desafiarlos o cambiarlos, lo que lleva a una sensación de desesperanza o impotencia. Dura autocrítica, tanto sentida en silencio o dolorosamente como expresada en voz alta cuando está con otros; *“No estoy seguro de lo que ves en mí. Soy un perdedor tan patético”*.

Afrontamiento de evitación:

- Evitar situaciones o experiencias que puedan provocar sentimientos de insuficiencia, como interacciones sociales o la búsqueda de objetivos; mantener distancia con los compañeros de trabajo, subyugarse a la hora de compartir ideas, opiniones y preferencias.

Afrontamiento de la sobrecompensación:

- Lograr demasiado o esforzarse excesivamente por compensar los defectos percibidos, lo que a menudo resulta en perfeccionismo o adicción al trabajo. Intimidar, molestar a los demás, para camuflar el disgusto hacia uno mismo y las inseguridades personales.

Antecedentes típicos del desarrollo:

- Experiencias infantiles de crítica, negligencia o abuso, así como presiones sociales o estándares poco realistas, que contribuyen a la formación de una sensación de ser imperfecto y defectuoso, con niveles tóxicos de vergüenza sobre el propio valor y valor.

Posibles problemas con este esquema:

- Impacto negativo en las relaciones y la salud emocional en general, incluyendo depresión, ansiedad, vergüenza, evitación, alarde y dificultad para formar conexiones saludables.

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

- Vigilar este esquema y necesidad insatisfecha de aceptación y elogio.
- Ofrecer tiempo para practicar la autocompasión y construir relaciones de apoyo para desafiar y modificar patrones emocionales negativos.
- Escuche el “mensaje” de su vídeo: su defensor interno.
- Solicite comentarios de otras personas de confianza y permita que se absorban las críticas positivas.

Lee esto si eres padre:

- Reconocer los signos de un pobre sentido de sí mismo en su hijo: inhibición, autocrítica, evitación de la actividad social.
- Brindar amor y apoyo incondicional.
- Elogie sus esfuerzos por hacerlo bien y sea paciente con sus luchas.
- Proporcionar orientación y apoyo correctivo; pon límites de manera firme pero amorosa, sin aniquilar el carácter de tu hijo, para evitarle vergüenzas innecesarias.

Reflexión:

Lidiar con un esquema de deficiencia puede ser un desafío, pero existen varias estrategias autorreflexivas que pueden ayudar a abordarlo y gestionarlo de manera efectiva. Aquí hay cinco estrategias que pueden resultarle útiles a medida que reflexiona sobre su progreso:

1. Manténgase atento: ¿está practicando la atención plena para tomar conciencia de los pensamientos y sentimientos negativos asociados con el esquema de defecto? ¿Estás cultivando la autocompasión tratándote a ti mismo con amabilidad y comprensión, reconociendo que todos cometemos errores y experimentamos imperfecciones?

2. Identificar los desencadenantes: ¿Cuántas situaciones o experiencias has reconocido que desencadenan sentimientos de deficiencia? Lleve un diario para realizar un seguimiento de estos desencadenantes y las emociones asociadas. ¿Está empezando a identificar patrones que puedan ayudarle a anticipar y gestionar estos factores desencadenantes de forma más eficaz?

3. Desafiar las creencias negativas: participe en investigaciones cuidadosas, pregúntese si hay evidencia que respalde estas creencias y considere perspectivas alternativas y más equilibradas.

4. Buscar apoyo: ¿Ha intentado buscar apoyo en amigos, familiares o terapeutas? Compartir sus sentimientos y experiencias con los demás puede brindarle validación, perspectiva y aliento.

5. Autoaceptación: ¿Cómo te va reconociendo y aceptando que la imperfección es una parte natural del ser humano y que los errores y

los reveses pueden ser oportunidades de aprendizaje y crecimiento?
Establece objetivos realistas y celebra tus logros, por pequeños que sean. ¡Sea paciente y amable consigo mismo!