



DÓNDE COMENZARON LOS ESQUEMAS - ITEP

Antes de iniciar este aporte de ITEP, una nota sobre este escrito.

El contenido de este apartado aborda la infancia, los momentos y las atmósferas que dan forma a la creencia que acabamos de nombrar. Para la mayoría de los lectores, será el aporte más emotivo hasta ahora. Y eso puede ser útil. También puede ser, en algunos días, más de lo que esperabas encontrar aquí. Léelo al ritmo que te convenga. Déjalo a un lado cuando lo necesites. Si leer sobre la infancia te hace revivir algo pesado que no se resuelve por sí solo, por favor, considera hablarlo con un terapeuta o alguien en quien confíes. Este escrito no te pide que trabajes el trauma por tu cuenta. Te pide que observes, con delicadeza, dónde comenzó esa frase.

Tampoco te pide que culpes a nadie. Esa parte es importante y volveremos a ella.

Este es el principio del aporte. La creencia, por ejemplo, del esquema de IMPERFECCIÓN de que uno es defectuoso se aprendió, a menudo desde muy temprana edad, en miles de pequeños momentos en los que un niño concluyó, de manera razonable, dados los datos disponibles, que lo más seguro era esconderse. Ese niño no era débil. Ese niño estaba prestando atención. Entender el origen no elimina la creencia, pero afloja su control, porque una vez que puedes ver de dónde vino, deja de parecer la verdad sobre ti y empieza a parecer lo que realmente es: una conclusión a la que llegó tu yo más joven, haciendo lo mejor que pudo.

CÓMO SE FORMA UN ESQUEMA

Voy a explicar el concepto técnico en lenguaje sencillo

Los niños forman teorías de trabajo sobre sí mismos y sobre el mundo de la misma manera que los científicos forman teorías de trabajo sobre cualquier otra cosa. Observan. Generalizan. Sacan conclusiones a partir de los patrones que tienen ante sí.

Si la información que tienen es *Las necesidades se satisfacen cuando se expresan*, crecerán con una teoría de trabajo según la cual es seguro expresar las necesidades.

Si la información que tienen es *Las necesidades a veces se satisfacen, otras veces se ignoran y otras veces se castigan*, crecerán con una teoría de trabajo diferente.

Si la información es *Las necesidades son excesivas*, crecerán con otra teoría de trabajo diferente.

La teoría de trabajo se convierte en un esquema. El esquema es el cimiento silencioso de la vida interior. No se pone a prueba en la edad adulta, porque para entonces ya no se experimenta como una teoría. Se experimenta como la forma en que son las cosas.

La terapia de esquemas se desarrolló para abordar los esquemas desadaptativos tempranos y los patrones de afrontamiento que a menudo persisten a pesar de un trabajo más enfocado en el presente (Young et al., 2003). El esquema de Imperfección, el que estamos analizando como ejemplo, casi siempre se forma en la infancia.

Por lo general, no surge de un solo evento dramático, sino de un clima constante. La frase que mejor se ajusta a esto es la expresión de la terapia de esquemas “Necesidades insatisfechas”. Un niño tiene necesidades fundamentales, como ser abrazado con seguridad, que se tomen en serio sus sentimientos, que lo quieran por lo que es y no por lo que hace, y que se le permita ser un niño. Cuando esas necesidades quedan insatisfechas con suficiente frecuencia, el niño escribe una pequeña explicación. “*El problema debe estar en mí*”.

Esa explicación es el punto de partida.

El esconderse que funcionó

Un niño que aprendió a esconderse no era débil. Ese niño fue, en ese momento, brillante.

Los niños tienen muy pocas opciones para lidiar con un mundo en el que sus necesidades no se satisfacen de manera segura. No pueden irse. No pueden arreglar a los adultos. En la mayoría de los casos, ni siquiera pueden entender lo que está pasando.

Lo que sí pueden hacer es leer el ambiente y adaptarse. Pueden hacerse más pequeños. Pueden hacerse menos. Pueden convertirse en lo que el ambiente esté dispuesto a tolerar. ***Escondarse es la solución de un niño a un problema que él no creó.***

Félix creció en un hogar en el que su papá, un hombre bajo una enorme presión laboral, llegaba a casa tenso y necesitaba una noche tranquila y sin muchas exigencias. Félix aprendió a los seis años que expresar sus necesidades en el momento equivocado empeoraba la situación. A los ocho, Félix ya había dejado casi por completo de expresar sus necesidades. A los doce, ya casi ni se daba cuenta de que las tenía. Su mamá les decía a los visitantes que era “Un niño tan fácil”. Lo era. Había descubierto cómo ser fácil. Descubrirlo le había costado más de lo que nadie podía ver.

Ese esconderse funcionó, en el único sentido que importa cuando tienes ocho años. Le permitió a Félix salir adelante. Creó a un “niño fácil” a quien elogiaban por no dar problemas. El problema era que la estrategia que funcionó a los ocho años siguió funcionando a los dieciocho y a los veintiocho, cuando ya no era necesaria y ahora se interponía entre Félix y la mayor parte de lo que quería. Sin embargo, la estrategia no lo sabía. Las estrategias no se actualizan por sí solas.

Si mantienes esa distancia silenciosa, en algún momento de tu pasado, hubo un pequeño genio que descubrió cómo hacerse más silencioso para estar más seguro. No te burles de ese pequeño genio. No trates de convencerlo de que renuncie a su solución original. Dale las gracias al pasar a su lado. Estaba haciendo un trabajo extraordinario con los recursos que tenía.

No se trata de culpar a nadie

Es algo que hay que dejar claro.

Entender de dónde surgió esa creencia no es lo mismo que decidir que alguien tuvo la culpa.

Algunos lectores, al recordar una infancia en la que se les enseñó a esconderse, encontrarán un daño claro y grave. Otros encontrarán una mezcla de amor y limitaciones, padres que hicieron lo mejor que pudieron

en circunstancias difíciles y que, en algunas cosas, acertaron; y en otras, se equivocaron. Muchos encontrarán una infancia que, vista desde afuera, parecía perfectamente normal, pero que contenía esa estabilidad que, de todos modos, les enseñó la lección.

Este aporte no tiene como objetivo ayudarte a armar un caso en contra de las personas que te criaron. Para eso no sirve esta obra. ***Su propósito es ver con claridad lo que se aprendió, para que lo aprendido pueda comenzar a desaprenderse.***

Cuanto más clara sea tu visión, más podrás aceptar al mismo tiempo tanto el amor como las limitaciones de tus orígenes. Las personas que te criaron también fueron criadas. El entorno que las rodeaba estaba formado por el entorno en el que ellas mismas crecieron. Remontarse demasiado en el tiempo es agotador y no resulta particularmente útil.

También vale la pena decirlo con claridad. Para algunos lectores, la infancia que les enseñó esa lección incluyó un daño real. Negligencia. Crueldad. Formas de desprecio que ningún niño debería haber tenido que entender. Si esa fue tu infancia, el trabajo no consiste en suavizar lo que pasó ni en encontrar explicaciones comprensivas para las personas que lo hicieron. El trabajo consiste en ver con suficiente claridad que esa creencia ya no se sienta como la verdad sobre ti. El daño fue real. La creencia también es real. Están relacionadas. No son lo mismo. Nombrar el daño con honestidad es, a veces, el primer paso para poder dejar de lado esa creencia.

Para otros lectores, la infancia que les enseñó esa lección fue amorosa en la mayoría de los aspectos, y limitada, en otros específicos. No había nada en particular que señalar. La lección llegó a través del ambiente. Ambos tipos de infancia enseñan la creencia de imperfección. Ninguna de las dos versiones es más válida que la otra. El patrón en tu vida adulta es el patrón, ya sea que te lo hayan enseñado a voz en grito o en silencio.

Lo que resulta beneficioso es: tú no elegiste ese esquema. Eras un niño. El esquema surgió a través de una situación real a la que te adaptaste de manera brillante. Lo que ahora pide ser cambiado no es culpa de nadie, ni siquiera la tuya. Es simplemente la creencia que ya no encaja con la vida que estás tratando de vivir.

Los mensajes que calaron

La creencia de la imperfección se construye a partir de pequeños mensajes, más que de grandes acontecimientos.

A algunos lectores se les dijo, sin rodeos, que eran demasiado, demasiado dependientes, demasiado sensibles, demasiado callados, demasiado raros. El mensaje llegó a través de frases concretas. Recuerdan esas frases. Las frases aún resuenan.

Muchos más lectores recibieron el mensaje sin que nadie lo dijera en voz alta. La mamá de Margot, una mujer amable y deprimida a quien no siempre se podía llegar, le comunicaba algo a Margot cada vez que no respondía. El mensaje no era “Tú no importas”. El mensaje era “Lo que fuera que Margot quisiera en ese momento, no era aceptable”. Repetido a lo largo de los años, el mensaje le enseñó la lección.

Algunos lectores recibieron el mensaje a través de la comparación. Un hermano que se destacaba de otra manera, un primo que era tan encantador que hacía reír a toda la familia, un compañero de la escuela que acaparaba la atención. La lección no la enseñó una persona cruel. La enseñó la acumulación constante de pruebas de que otras personas se movían por el mundo con más facilidad que el lector.

Algunos lo recibieron a través del silencio. No es que hubiera nada malo, exactamente. Simplemente no había nadie disponible para reflejarles que lo que eran, en su forma específica y particular, era bienvenido. La ausencia de ese reflejo les enseñó su propia lección.

Algunos lo recibieron al ser mal interpretados. Coralie creció en una familia cálida y ajetreada que carecía de un vocabulario real para expresar la vida interior. Cuando estaba triste, un adulto le decía que estaba cansada.

Cuando estaba enojada, un adulto le decía que tenía hambre. Cuando tenía miedo, un adulto se reía con cariño y le decía que estaba exagerando. Nadie intentaba hacerle daño. Nombraban lo que podían ver; no se les había enseñado nada más. Coralie creció sin saber cómo se llamaban sus propios sentimientos, porque los nombres que le habían dado para ellos, año tras año, no coincidían. Al llegar a los veinte, tenía una sensación tranquila y firme de que había algo que no andaba bien en cómo se sentía, algo que no era del todo legítimo. No habría podido decir por qué. La lección había llegado a través de la constante discrepancia

entre su estado interior y las palabras que las personas que la amaban habían usado para describirlo.

La forma que tomó el mensaje importa menos que el resultado. El resultado fue la frase que mencionamos en el capítulo anterior. Hay algo en mí que, a la larga, no será aceptable.

Una línea de tiempo suave

Este es el ejercicio de este escrito. Tómalo con calma.

Toma una hoja de papel o abre un documento en blanco. Traza una sola línea horizontal. En el extremo izquierdo, escribe “A los cinco años”. En el extremo derecho, escribe “Presente”.

Ahora, poco a poco, marca en la línea tres o cuatro momentos en los que recuerdes haber aprendido, de alguna forma, que debías ser más pequeño, más callado, menos, estar oculto. No tienen por qué ser momentos dramáticos. Pueden ser pequeños. Una mirada en un rostro. Una frase que escuchaste por casualidad. Unas vacaciones en las que algo andaba mal y nadie lo mencionó. Un maestro que te trató con una frialdad que no podías explicar. Una amistad que terminó y nunca se abordó. Una versión de ti mismo que dejaste de lado porque no fue bien recibida.

No trates de escribirlo todo. Tres o cuatro son suficientes. No describas los momentos con detalle. Una frase corta por cada marca está bien.

Cuando tengas las marcas en la línea, quédate con la imagen por un minuto. No trates de hacer nada con ella. Solo mírala.

Lo que estás viendo es la forma aproximada de dónde se impartió la lección. No será la historia completa. Hay momentos que has olvidado y atmósferas que no puedes señalar. Pero las marcas que puedes nombrar te dan, por primera vez, una especie de evidencia en tus manos. Evidencia de que esto no es algo innato. Evidencia de que algo se aprendió, en lugares específicos, por un tú más joven que estaba prestando atención.

La mayoría de los lectores, al hacer esto por primera vez, sienten dos cosas al mismo tiempo. Un pequeño alivio de que haya una forma, de que esa creencia no surgiera de la nada, de que tuviera causas a las que un niño reaccionó. Y una pequeña pena, en nombre de ese niño, de que las causas fueran las que fueron. El alivio y la pena conviven juntos. Ambos tienen su lugar. No tienes que elegir. No tienes que hacer nada con

ninguno de ellos hoy. Déjalos ser lo que son. Son los sentimientos de alguien que ve su propia historia con honestidad por primera vez.

Si el ejercicio te resulta demasiado, detente. No hay necesidad de terminarlo hoy. Puedes volver a él el mes que viene. La línea seguirá ahí.

Una primera frase para tu yo más joven

Aquí está la segunda acción.

Busca un momento de tranquilidad. Imagina la versión más joven de ti mismo que puedas recordar con claridad. No lo imagines en un momento de angustia. Imagínalo en un momento neutral. Sentado en algún lugar. Haciendo algo que le gustaba.

Ahora, en tu mente o en un papel, dile una frase amable a ese niño.

- *Estabas haciendo lo mejor que podías.*
- *No fue tu culpa.*
- *Veo lo mucho que te esforzabas.*
- *No eras demasiado. Estabas exactamente bien.*
- *Ahora estoy aquí.*

Elige la frase que te surja espontáneamente. No te obligues. Si no se te ocurre ninguna, escribe la versión más sencilla. Te veo. Eso es suficiente.

Es posible que sientas algo al hacer esto. Un nudo en la garganta. Un repentino llanto. Eso no significa que el ejercicio esté saliendo mal. Esa es la parte de ti que exploraremos con más detenimiento más adelante en el libro, la parte que, en cierto sentido, todavía está esperando esa frase. Si la emoción se vuelve más intensa de lo que puedes soportar cómodamente, deja el ejercicio a un lado. Ya lo retomarás más adelante.

Cuando esto es demasiado

Una nota breve y sencilla antes de concluir.

Para algunos lectores, repasar la infancia, incluso a este nivel, les hará revivir cosas que no se superan fácilmente. Si ese es tu caso, por favor, no intentes seguir adelante solo. El trabajo que aborda este aporte es de esos que, sinceramente, se hacen mejor en compañía. Un terapeuta que conozca la terapia de esquemas, o un enfoque relacionado, puede acompañarte en lo que compartas de una manera que un escrito no puede. La nota al inicio de este escrito apuntaba en la misma dirección. Repito aquí porque es más importante en este aporte que en casi cualquier otro.

Si te está yendo bien, sigue leyendo. Si no es así, por favor, busca ayuda. No es un fracaso necesitar algo más que un escrito.

En pocas palabras

- La creencia de imperfección aprendida se adquirió, a menudo desde muy temprano, a partir de un clima constante de necesidades insatisfechas.
- Un niño llegó a la conclusión, razonablemente dada la información disponible, de que esconderse era la opción más segura. Ese niño no era débil. Ese niño estaba prestando atención. Comprender el origen no se trata de culpar a nadie, sino de ver la creencia con la claridad suficiente para saber que no es la verdad sobre ti.
- Es una conclusión a la que llegó un tú más pequeño que estaba haciendo lo mejor que podía.

Dr. Edgar Rodríguez V.